

Mindfulness: hengellistä hihhulointia vai tieteellisesti tutkittua hyvinvoinnin edistämistä?

Tietoisuustaitojen sosiaaliset representaatiot
lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoilla

Kiia Ruokonen

Helsingin yliopisto

Valtiotieteellinen tiedekunta

Sosiaalipsykologia

Pro gradu -tutkielma

Toukokuu 2019



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion – Faculty Valtiotieteellinen tiedekunta		Laitos – Institution – Department Sosiaalitieteet	
Tekijä – Författare – Author Kiia Ruokonen			
Työn nimi – Arbetets titel – Title Mindfulness: hengellistä hihhulointia vai tieteellisesti tutkittua hyvinvoinnin edistämistä? – Tietoisuustaitojen sosiaaliset representaatiot lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoilla			
Oppiaine – Läroämne – Subject Sosiaalipsykologia			
Työn laji – Arbetets art – Level Pro gradu -tutkielma		Aika – Datum – Month and year Toukokuu 2019	Sivumäärä – Sidoantal – Number of pages 78
<p>Tiivistelmä – Referat – Abstract</p> <p>Tutkielmassa tarkastellaan lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoiden sosiaalisia representaatioita tietoisuustaidoista (englanniksi mindfulness). Lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijat ympäri maailmaa ja Suomessa kokevat opiskelun olevan stressaavaa ja kuormittavaa. Tietoisuustaidot ovat onnistuneet vähentämään stressiä, sekä parantamaan elämänlaatua ja toimintakykyä useissa interventiotutkimuksissa. Tämä tutkielma on toteutettu osana interventiotutkimusta, jossa haluttiin tutkia tietoisuustaitojen vaikutusta lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoiden hyvinvointiin. Tavoitteena on tuottaa ymmärrystä siitä, millaisia käsityksiä intervention osallistujat tietoisuustaidoista jakavat ja millaisia merkityksiä niihin liitetään.</p> <p>Tutkimuksen teoreettisena viitekehystenä toimii Serge Moscovicin sosiaalisten representaatioiden teoria, joka tarjoaa lähtökohdan ryhmän jaettujen käsitysten ja merkitysten muodostumisen ymmärtämiseksi. Teoria selittää sitä, kuinka ryhmän jäsenet vuorovaikutuksessa muodostavat yhteisen ymmärryksen uusista ilmiöistä, ja kuinka ne kytketään osaksi aiempaa tietoa. Teorian mukaan tämä mahdollistaa ryhmän jäsenten välisen kommunikaation ja luo järjestystä, joka auttaa toimimaan sosiaalisessa sekä fyysisessä maailmassa. Sosiaalisten representaatioiden teorian keskiössä ovat kaksi psykologista prosessia: ankkurointi ja objektivointi, joiden avulla tuntemattomista ilmiöistä tehdään tuttuja ja osa konkreettista todellisuutta.</p> <p>Tutkielmassa vastataan seuraaviin kysymyksiin: Miten opiskelijat muodostavat tietoisuustaitojen sosiaalista representaatiota vuorovaikutuksessaan ankkurointien avulla? Miten opiskelijat muodostavat tietoisuustaitojen sosiaalista representaatiota vuorovaikutuksessaan objektivointien avulla? Millaisia sosiaalisia representaatiota tietoisuustaidoista muodostetaan opiskelijoiden vuorovaikutuksessa?</p> <p>Tutkimusaineisto muodostuu kuudesta fokusryhmähaastattelusta, joissa haastateltiin ryhmämuotoisen tietoisuustaitointervention osallistujia lääketieteellisen tiedekunnan eri pääaineista. Analysoin aineistoa sosiaalisten representaatioiden muodostumisprosessia kuvaavien ankkurointien ja objektivointien -käsitteiden avulla. Lisäksi analysoin tietoisuustaitoihin liitettyjä vastakkainasetteluja kantateemojen -käsitteen avulla.</p> <p>Lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoiden sosiaalisessa representaatiossa tietoisuustaidot liitetään kokonaisvaltaiseen fyysiseen ja mielen hyvinvointiin sekä elämäntapomukseen. Representaatiossa tietoisuustaidot vaikuttavat sisäisen maailman eli mielen tapahtumiin ja niihin suhtautumiseen, sekä sitä kautta myös ulkoisen maailman havaitsemiseen ja siinä toimimiseen. Tietoisuustaidot juureutuvat epäluotettavaan ja negatiiviseen hengellisyyteen, mutta perustuvat toisaalta myös niiden vastakohtaan, arvokkaaseen tieteelliseen tutkimukseen. Tietoisuustaidot konkretisoituvat niiden objektivoinnissa hengitykseen sekä meditoivaan joogatyttöön.</p> <p>Tietoisuustaitoja käsitettiin useimmiten työläyden ja hyötyarvon kautta, mutta tulkintani mukaan tietoisuustaitojen harjoittaminen voi johtaa niiden tulkitsemiseen itseisarvona sekä myös laajempaan elämäntapomuksena. Tulosteni perusteella tämä tietoisuustaitojen käsittäminen itsessään arvokkaana taukona tai hyväksyvänä läsnäolona voisi olla hedelmällisin lähtökohta niiden harjoittamiseen. Tulosteni mukaan tietoisuustaitoihin suhtaudutaan ennakkoluuloisesti niiden hengellisyyteen pohjautuvan alkuperän ja filosofian osalta. Hengellisyydestä laajasti ymmärrettynä voi kuitenkin olla merkittävää hyötyä ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Tieteellisyyteen pohjautumisensa ansiosta tietoisuustaidot voivatkin tuottaa epäuhkaavan lähestymistavan hengellisyyteen siihen epäluuloisesti suhtautuville. Tietoisuustaidot käsitetään myös elämäntapomuksena, jossa hyväksyvä läsnäolo, myötätuntoisuus ja suorittamisesta nykyhetkeen herääminen korostuvat.</p>			
Avainsanat – Nyckelord – Keywords mindfulness, tietoisuustaidot, sosiaaliset representaatiot, opiskelijoiden hyvinvointi			

Sisällys

1 JOHDANTO	1
2 TIETOISUUSTAITOT	4
2.1 Tietoisuustaitointerventiot lääketieteen opiskelijoilla.....	5
2.2 Tietoisuustaitointerventioiden laadullinen tutkimus	7
2.3 Tietoisuustaitojen toimintamekanismit	8
2.4 Tietoisuustaitoja opiskelijoille –interventio.....	10
3 SOSIAALISTEN REPRESENTAATIOIDEN TEORIA	13
3.1 Sosiaalisten representaatioiden muodostuminen.....	16
3.2 Sosiaalisten representaatioiden teoria sosiaalipsykologiassa.....	20
3.3 Sosiaalisten representaatioiden kritiikki	20
4 TUTKIMUSKYSYMYKSET	21
5 METODIT	22
5.1 Aineistonkeruumenetelmä.....	22
5.2 Haastateltavien rekrytointi ja eettiset näkökulmat	24
5.3 Haastattelujen sisältö ja kulku.....	25
5.4 Aineiston kuvaus	29

6 AINEISTON ANALYYSI.....	31
6.1 Sosiaalisten representaatioiden teoria analyysissä.....	31
6.2 Aineiston analyysi.....	34
7 TULOKSET	36
7.1 Interventioon osallistumisen syyt.....	37
7.2 Tietoisuustaitojen ankkuroinnit.....	38
7.2.1 Fyysinen hyvinvointi ja terveys	39
7.2.2 Mielen hyvinvointi ja hallinta	41
7.2.3 Elämäkatsomus	43
7.2.4 Hengellisyys.....	46
7.3 Tietoisuustaitojen objektivoinnit.....	47
7.3.1 Hengitys	47
7.3.2. Meditoiva joogatyttö	48
7.4 Tietoisuustaitojen kantateemat.....	48
7.4.1 Työläs hyöty/ säilyvä hyöty/ itseisarvo -kantateema	49
7.4.2 Sisäinen maailma/ ulkoinen maailma -kantateema	53
7.4.3 Hengellistä hihhulointia/ Tieteellisesti tutkittua hyvinvoinnin edistämistä	54
8 DISKUSSIO	56
8.1 Tietoisuustaitojen sosiaalinen representaatio.....	56
8.2 Tietoisuustaitojen eettiset ongelmat ja kritiikki	69

8.3 Tutkimuksen etiikka.....	72
8.4 Tutkimuksen arviointi	73
8.5 Tutkimustulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimustarpeet	76
9 LÄHDELUETTELO	79
10 LIITEET	87

1 JOHDANTO

Nuorten mielenterveyden ja hyvinvoinnin ennaltaehkäisevä tukeminen on tärkeä investointi, jolla on valtavia hyötyjä nuoren elämänlaadulle, tulevaisuudelle sekä taloudelle. Mielenterveyshäiriöt alkavat usein nuoruudessa tai nuoressa aikuisuudessa ja ne voivat liittyä opiskelijan kokemaan opiskelustressiin ja kuormittuneisuuteen. Tämä häiritsee opiskelukykyä lisäten riskiä opintojen viivästymiseen tai keskeytymiseen sekä haitaten työelämään sijoittumista. (THL, 2018.) Eri puolilla maailmaa suoritetuissa tutkimuksissa lääketieteellisten tiedekuntien opiskelijat kokevat opiskelun olevan stressaavaa ja kuormittavaa. Lääketieteellisessä tiedekunnassa opiskelun on osoitettu olevan yhteydessä tavallista väestöä ja muita opiskelijaryhmiä korkeampiin ahdistus- ja masennusoireisiin. (ks. Dahlin, Joneborg, & Runeson, 2005; Daya & Hearn, 2018; Dyrbye Thomas & Shanafelt, 2006) Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön vuonna 2016 suorittaman kyselyn mukaan 33 % Suomen korkeakouluopiskelijoista koki runsaasti stressiä ja neljäsosa toivoi saavansa apua stressinhallintaan (Kunttu, Pesonen, & Saari, 2016). Helsingin yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa suoritetun hyvinvointikyselyn mukaan opiskelijoista lähes puolet oli melko tai erittäin stressaantuneita (Paunio ym., 2017). Lääketieteiden ja psykologian opiskelijoiden kokema stressi ja ahdistus heikentävät koettua elämänlaatua ja hyvinvointia, jonka lisäksi ne vaikuttavat myös potilaiden hoidon laatuun (Vibe ym., 2013). Terveydenhuollon ammattilaiset ovat erityisen herkkiä stressille ja myötätuntuupumukselle emotionaalisesti haastavan työympäristön vuoksi, sillä he joutuvat työskentelemään muiden kärsimyksen parissa (Raab, 2014). Näin ollen lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoille tulisi tarjota entistä enemmän keinoja stressin hallitsemiseen ahdistuksen ja loppuunpalamisten ehkäisemiseksi.

Mindfulness eli suomeksi tietoisuustaidot ovat onnistuneet parantamaan stressinhallintataitoja sekä elämänlaatua erilaisissa ryhmissä toteutetuissa interventioissa. Gotinkin ja kumppaneiden (2015) systemaattiseen katsaukseen perustuvan meta-analyysin mukaan terveydenhuollossa tehty tietoisuustaitointerventiot ovat onnistuneet vähentämään stressiä, masennusoireita, ahdistusta sekä parantamaan elämänlaatua sekä fyysistä

toimintakykyä. Hyviä tutkimustuloksia on saatu niin erilaisista sairauksista kärsivillä kuin myös terveillä nuorilla ja aikuisilla opiskelijat mukaan lukien. (Gotink ym., 2015.) Dayan ja Hearnin (2018) tietoisuustaito -interventioiden vaikutusta lääketieteen opiskelijoilla tarkastelleen systemaattisen katsauksen mukaan useat interventiot ovat onnistuneet vähentämään stressiä sekä masennusoireita. Osa interventioista ovat olleet kuitenkin heikkolaatuisia validiteetiltaan, jonka vuoksi hyvälaatuista satunnaistettua ja huolellisesti suunniteltua ja toteutettua tutkimusta tarvitaan lisää. Lääketieteen opiskelijoille suunnattujen tietoisuustaito -interventioiden systemaattisen katsauksen kirjoittajat suosittelevat eri tiedekuntia suunnittelemaan oman näyttöön perustuvan ja erilaisiin koulutusohjelmiin tehokkaimman toteutustavan tietoisuustaitokoulutuksille (Daya & Hearn, 2018).

Tämä pro gradu –tutkielma tarkastelee tietoisuustaitojen sosiaalisia representaatioita tietoisuustaitokurssille osallistuneiden lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoiden keskuudessa. Tutkielma toteutettiin osana Tietoisuustaitoja opiskelijoille – interventiotutkimusta, joka pyrki selvittämään tietoisuustaitojen vaikutusta opiskelijoiden hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Tutkimus oli Helsingin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoille suunnattu satunnaistettu interventiotutkimus, jossa tarkasteltiin kahta erillistä koeryhmää: tietoisuustaitojen lähiopetukseen perustuva interventioryhmää sekä hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuva verkkointerventioryhmää. Interventioiden vaikutusta tutkittiin alku- ja loppumittausten sekä viivästetyn mittauksen avulla jotka sisälsivät erilaisia opiskeluun liittyviä stressi- ja hyvinvointimuuttujia, jonka lisäksi fysiologista stressiä mitattiin hiusunäytteiden kortisolitasosta. Näitä tuloksia verrattiin kontrolliryhmän tuloksiin, joka ei läpikäynyt interventiota. Tutkimuksen tavoitteena oli myös selvittää, kannattaako tietoisuustaitokoulutusta tarjota tulevaisuudessa Helsingin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoille ja millaista tämän koulutuksen tulisi mahdollisesti olla. (Ks. liite 1; Repo, tutkimussuunnitelma, 2018). Tämä tutkielma toteutettiin Tietoisuustaitoja opiskelijoille –hankkeen laadullisena tutkimuksena, johon kerättiin aineistoa sekä ryhmämuotoisen, että verkkomuotoisen intervention osallistujien erillisillä fokusryhmähaastatteluilla. Valitun teoreettisen viitekehyksen, haastatteluihin

osallistuneiden määrän jakautumisen sekä tutkimusprojektin tavoitteiden vuoksi tämän pro gradu –tutkielman analyysi keskittyy tarkastelemaan ryhmämuotoiseen interventioon osallistuneiden haastatteluaineistoa. Graduhankkeen alkuperäisenä ajatuksena oli selvittää osallistujien kokemuksia interventiosta sekä merkityksiä, joita koulutukselle ja harjoittamiselle annettiin, jonka pohjalta tutkielma muotoutui nykyiseen muotoonsa.

Tutkielman teoreettisena viitekehyksenä toimii Serge Moscovicin (1961/2008) sosiaalisten representaatioiden teoria, joka tarjoaa lähtökohdan ryhmän jaettujen käsitysten ja merkitysten muodostumisen ymmärtämiseksi. Teorian keskiössä ovat sosiaalisten representaatioiden muodostumisen kaksi psykologista prosessia joiden avulla uusista tuntemattomista ilmiöistä tehdään tuttuja; ankkurointi, objektivointi. Näiden prosessien myötä tuntemattomaan ilmiöön liitetään kuvauksia sekä merkityksiä ja se tulee osaksi todellisuutta. (Moscovici, 1981, 192-203) Teoria selittää sitä, kuinka ryhmät vuorovaikutuksessa muodostavat yhteisen ymmärryksen uudesta ilmiöstä ja kuinka se kytketään osaksi aiempaa tietoa luoden sosiaalista todellisuutta, joka auttaa toimimaan sosiaalisessa sekä fyysisessä maailmassa (Moscovici 1961/2008). Fokusryhmähaastattelut soveltuvat erityisesti ryhmien merkityksenannon ja suhteellisen heikosti tunnetun ilmiön tutkimiseen sekä selventämään ja laajentamaan muilla menetelmillä samasta aiheesta tuotettua tietoa (Bloor, Frankland, Thomas & Robson, 2001). Tietoisuustaidoista ei ole tietämykseni mukaan tehty vielä sosiaalisten representaatioiden teoriaan pohjautuvaa tutkimusta, ja ylipäättään laadullinen tutkimus aiheesta on vähäistä. Tutkimustulokset voivat tuottaa lisätietoa siitä, miten lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijat ymmärtävät tietoisuustaidot niiden harjoittamisen jälkeen, millaisia jaettuja käsityksiä ja merkityksiä niille annetaan tai miten he käsittävät tietoisuustaitojen vaikuttavan heidän elämäänsä. Tutkimusten mukaan suuri osa mielenterveysongelmista kärsivistä opiskelijoista eivät hakeudu ammattilaisten avun piiriin sen laajasta tarjonnasta huolimatta johon yhtenä syynä ovat niihin liitettävät stigmaat (Eisenberg ym., 2009). Pohdittaessa mahdollista systemaattista tietoisuustaitokoulutusta ja sen sisältöä Helsingin lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoille on siksi myös tärkeää tiedostaa opiskelijoiden ja mahdollisesti myös heidän opiskelututtaviensa antamat merkitykset tietoisuustaidoille. Näin ollen

tuloksien pohjalta voidaan osaltaan arvioida tietoisuustaitokoulutuksen toimivuutta ja kehittää sitä edelleen toimivammaksi yliopistokontekstissa. Lisäksi lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijat sisältäen lääketieteen, psykologian, hammaslääketieteen ja logopedian opiskelijat ovat tulevia terveydenhuollon ja hyvinvoinnin alojen asiantuntijoita, minkä vuoksi on erityisen mielenkiintoista tarkastella heidän sosiaalisia representaatioitaan tietoisuustaidoista.

Tutkielman aluksi esittelen tietoisuustaitoihin liittyvää relevanttia tutkimusta, jonka jälkeen esittelen sosiaalisten representaatioiden teoriaa. Seuraavaksi muotoilen ja perustelen tutkimuskysymykseni, josta etenen metodien ja analyysin kuvailuun. Tämän jälkeen esittelen tulokseni. Lopuksi diskussiossa liitän tietoisuustaitojen sosiaaliset representaatiot tieteelliseen ja yhteiskunnalliseen keskusteluun. Lisäksi arvioin tutkimusta sekä esitän ehdotuksia sen tulosten hyödyntämiseen.

2 TIETOISUUSTAI DOT

Yleisesti tunnetumpi termi mindfulness kääntyy suomen kielessä usein tietoisuustaidoiksi. Tietoisuustaidoissa keskitytään huomion suuntaamiseen kehon fyysisiin tuntemuksiin sekä mielen sisäisiin tapahtumiin (Kortelainen, Saari & Väänänen, 2014). Tietoisuustaidot voidaan määritellä kehittyneeksi, koherentiksi, systemaattiseksi tietoisuuden hyödyntämisen taidoksi, jonka tavoitteena on kiinnittää täysi huomio mielen ja kehon kokemuksiin ja saavuttaa havainto niistä ilman merkityksellistämistä tai tuomitsemista (Kabat-Zinn, 1985). Tietoisuustaidot pohjautuvat buddhalaiseen noin 2500 vuoden takaiseen meditaatioperinteeseen, mutta länsimaissa meditaatiosta on kehitetty useita tieteelliseen näyttöön perustuvia menetelmiä jolloin ne on pyritty irrottamaan niiden alkuperäisestä hengellisyyteen liittyvästä buddhalaisesta viitekehyksestä. Näistä laajimmalle sairaaloissa ja terveydenhuollossa levinnyt on Jon Kabat-Zinnin kehittämä ”Mindfulness-Based Stress Reduction” (MBSR-menetelmä). (Kortelainen ym., 2014). Kabat-Zinnin tutkimus onnistui näyttämään, kuinka kroonisten kipupotilaiden suhtautumisen muutos omaan kipuunsa tietoisuustaitojen opettelemisen myötä muutti

heidän kokemustaan kivusta. (Kabat-Zinn, 1985). Tämän menetelmän pohjalta on kehitetty myös masennuksen hoitoon laajalti käytettävä Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT-menetelmä), joka pyrkii ajatuksen sisällön sijaan muuttamaan tietoisuutta sekä suhdetta ajatuksiin. Pyrkimyksenä on tiedostaa, etteivät ajatukset ole faktoja tai heijastuksia todellisuudesta vaan ennemmin mielen sisäisiä tapahtumia. Harjoittelun tavoitteena on siten saavuttaa taitoja, jotka tarvittaessa auttavat pääsemään irti masennukselle tyypillisistä negatiivisista ajattelukaavoista. (Teasdale ym. 2000). Vaikka omien tämän hetkisten kokemusten havainnointi hyväksyvästi ja arvottomatta voi kuulostaa suhteellisen helpolta ja yksinkertaiselta, ihmiset ovat tutkimuksissa kokeneet tietoisuustaidot usein haastaviksi. Tietoisuustaitojen tavoitteleva tietoisuuden tila ei esiinny useilla ihmisillä luonnollisesti arjessa. Ihmiset toimivat usein päivittäisissä toimissaan tiedostamattoman automaattiohjauksen ohjaamina. Toisaalta ihmisen mielellä on vahva taipumus lähteä vaeltelemaan menneisyydessä tai tulevaisuudessa, verraten kokemuksia itseä koskeviin käsityksiin, joka usein lisää onnettomuutta. Lisäksi ihmiset usein tukahduttavat, kääntävät huomion pois tai tuomitsevat kokemuksiaan, mikä voi tehdä tietoisuustaitojen harjoittamisesta haastavaa. (Karremans & Papies, 2016.)

2.1 Tietoisuustaitointerventiot lääketieteen opiskelijoilla

Lääketieteiden ja psykologian opiskelijoiden kohonnutta riskiä stressin ja masennusoireiden kokemukseen on tarkasteltu useissa tutkimuksissa. Esimerkiksi Kanadassa ja Yhdysvalloissa tehdyssä systemaattisessa katsauksessa ahdistuksen ja masennuksen todettiin olevan tavallista väestöä ja samanikäistä väestöä merkittävästi korkeampia, erityisesti naisopiskelijoiden joukossa. (Dyrbye ym., 2006.) Myös Ruotsissa lääketieteen opiskelijoiden on osoitettu kokevan masennusta tavallista väestöä useammin (Dahlin ym., 2005). Sama ilmiö on vahvistettu myös Suomessa, sillä Helsingin lääketieteellisessä tiedekunnassa tehdyn hyvinvointikyselyn mukaan opiskelijoista lähes puolet olivat melko tai erittäin stressaantuneita. Tutkimukseen vastasivat lääketieteen opiskelijoiden lisäksi hammaslääketieteen, psykologian ja logopedian opiskelijat. (Paunio ym., 2017.) Lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoiden stressi johtuu osin opintojen

kuormittavuudesta tiedon määrän kasvun kiristäessä jo ennestään vaativia tutkintovaatimuksia. Stressiä on selitetty myös emotionaalisesti haastavan ja muiden kärsimykseen liittyvän työympäristön avulla. Stressin on osoitettu heikentävän terveydenhuollon tulevien ammattilaisten keskittymis- ja päätöksentekokykyä sekä johtavan fyysisen terveyden ongelmiin. Muiden kärsimyksen kanssa työskentely liitettynä stressiin voi aiheuttaa myös loppuunpalamiseen verrattavaa myötätuntuupumusta, joka heikentää henkilökohtaisen hyvinvoinnin lisäksi myös terveydenhuollon laatua. (Raab, 2014.)

Tietoisuustaitojen mahdollista ehkäisevää vaikutusta stressiin, masennusoireisiin, väsymykseen ja loppuunpalamiseen on haluttu tutkia lääketieteen ja myös psykologian opiskelijoilla heidän oireidensa vähentämiseksi ja ehkäisemiseksi.

Tietoisuustaitointerventioiden vaikutusta lääketieteen opiskelijoilla tutkineen systemaattisen katsauksen mukaan useat interventiot ovat onnistuneet vähentämään stressiä sekä masennusoireita. (Daya & Hearn, 2018). Norjassa tehdyssä satunnaistetussa interventiotutkimuksessa tarkasteltiin tietoisuustaitokoulutuksen vaikutusta lääketieteen ja psykologian opiskelijoiden hyvinvointiin. Kahdeksanviikkoinen Kabat-Zinnin MBSR -ohjelma onnistui vähentämään ahdistusta ja lisäämään tietoisuustaitoja sekä koettua hyvinvointia naisosallistujilla. Tutkimuksessa havaitut efektit jäivät kuitenkin suhteellisen heikoiksi, eikä merkittävää vaikutusta miesopiskelijoihin todettu. (Vibe ym. 2013.)

Lääketieteen opiskelijoiden kahdeksan viikkoisessa satunnaistetussa Kabat-Zinnin ohjelmaan pohjautuvassa interventiossa onnistuttiin vähentämään koettua ahdistusta ja masennusta sekä lisäämään empatiaa ja hengellisyyden kokemuksia. Tutkimuksen tulokset toistettiin onnistuneesti myös varsinaisen intervention jälkeen kontrolliryhmässä. (Shapiro, Schwartz & Bonner, 1998.)

Tietoisuustaitoja opiskelijoille –intervention lähiopetukseen perustuvassa interventioryhmässä hyödynnettiin Cambridgen yliopistossa kehitettyä tietoisuustaitointervention mallia siellä saatujen hyvien tuloksien vuoksi. Gambridgen yliopistossa suoritettussa interventiotutkimuksessa havaittiin, että kahdeksan viikkoisen

tietoisuustaitokoulutuksen jälkeen opiskelijoiden stressitaso oli merkittävästi odotusryhmää alhaisempi ja vaikutukset säilyivät myös vuoden suurimmalla koejaksolla suoritetuissa jälkimittauksissa, kuusi kuukautta intervention alkamisen jälkeen. Lisätutkimusta tarvitaan kuitenkin sen selvittämiseksi, johtuvatko vaikutukset juuri tietoisuustaitoharjoitteista vai voitaisiinko samat tulokset saada aikaan muilla ehkäisevillä interventioilla. (Galante ym. 2017.) Tietoisuustaitoja opiskelijoille –intervention toisessa, verkkomuotoisessa interventioryhmässä käytettiin Jyväskylän yliopistossa kehitettyä Opiskelijan kompassi –hyvinvointiohjelmää. Ohjelma perustuu hyväksymis- ja omistautumisterapiaan, mutta siinä tietoisuustaidot ovat myös keskeisessä osassa ja se on onnistuneesti lisännyt opiskelijoiden hyvinvointia. Viisi viikkoa kestäneessä verkkomuotoisessa interventiossa osallistuneiden psykologinen, emotionaalinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä elämäntyytyväisyys ja tietoisuustaidot lisääntyivät merkittävästi kontrolliryhmään verrattuna. Lisäksi osallistujien masennuksen oireet vähenivät, itsetunto kasvoi ja tulokset säilyivät merkittävinä myös 12 kuukauden jälkimittauksen aikana. (Räsänen, Lappalainen, Muotka, Tolvanen & Lappalainen, 2016.)

2.2 Tietoisuustaitointerventioiden laadullinen tutkimus

Tietoisuustaitointerventioiden laadullinen tutkimus on toistaiseksi vähäistä, ja suuri osa tutkimuksista käsittelee interventiota, jotka on kohdennettu erilaisista sairauksista kärsiville potilaille. Monshatin ja kollegoiden (2013) tekemässä laadullisessa tutkimuksessa tarkasteltiin kuusiviikkoisen tietoisuustaitokurssin käyneitä 16-24 vuotiaita terveitä nuoria sekä kurssin aikana kerättyjen kirjallisten vastausten, että sen jälkeen tehtyjen haastattelujen avulla. Kyseessä on ensimmäinen laadullinen tutkimus, joka käsitteli terveitä ja nuoria ihmisiä. Tutkimuksessa löydettiin kolme eri tietoisuustaitojen harjoittamiseen liittyvää vaihetta. Ensimmäinen näistä oli ennen harjoittelun aloittamista kuvailtu ahdistus ja reaktiivisuus, johon heikko tunteiden hallinta liitettiin. Kahden harjoitusviikon jälkeen kaikki tutkittavat kuvailivat toista vaihetta, vakauden saavuttamista, jolloin tunteiden hallinnan esitettiin kehittyneen. Kolmas löydetty vaihe, joka esiintyi kurssin loppuvaiheessa sekä sen jälkeen oli oivallus ja soveltaminen, jolloin osallistujat kuvailivat tietoisuustaitojen

lisänneen rauhallisuutta, tasapainoisuutta sekä kontrollin tunnetta. Lisäksi tietoisuustaitojen esitettiin johtaneen parempaan ymmärrykseen itsestä ja muista ihmisistä sekä tietoisuuden ja hyväksymisen lisääntymiseen. Näitä oivalluksia sovellettiin käytäntöön sekä sisäisissä että ulkoisissa toiminnoissa ja arjessa kohdatuissa haasteissa. Tällöin tietoisuustaitoja ei havaittu enää vain stressinhallinnan keinona, vaan ajattelutapana, jossa kompetenssi haasteista selviämiseen sekä itsevarmuus tunteiden hallinnan myötä korostuivat. (Monshat, ym., 2013.) Eräässä laadullisessa tutkimuksessa analysoitiin kahdeksanviikkoisen MBSR - tietoisuustaitokurssin käyneiden rintasyöpähoidon läpikäyneiden naisten haastatteluaineistoa. Tässä tutkimuksessa löydettiin puolestaan seuraavat kuusi teemaa joihin tietoisuustaidot liitettiin: hyväksyminen, tietoinen kontrolli, vastuunotto mahdollisten muutosten tekemisestä sekä avoimuus ja yhteys. (Dobkin, 2008.) Myös toisessa laadullisessa tutkimuksessa tutkittiin samanlaisen tietoisuustaitokurssin käyneitä syöpäpotilaita. Tässä tutkimuksessa löydettiin viisi eri tietoisuustaitoihin liitettyä teemaa, jotka olivat: avoimuus muutokselle, itsekontrolli, jaettu kokemus, yksilöllinen kasvu ja hengellisyys. (Mackenzie, Carlson, Munoz & Speca ym., 2007.)

2.3 Tietoisuustaitojen toimintamekanismit

Tietoisuustaitojen tutkimuksessa voidaan erottaa kaksi suuntausta, joista ensimmäinen ja yleisempi on keskittynyt arvioimaan kliinisten interventiotutkimusten, erityisesti Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) -ohjelman tehokkuutta ja niiden vaikutuksia (ks. Kabat-Zinn, 1985). Uudempi tietoisuustaitojen tutkimussuuntaus on puolestaan pyrkinyt selvittämään kuinka tietoisuustaitointerventiot oikeastaan toimivat. (Shapiro Carlson, Astin & Freedman, 2006.) Tietoisuustaitojen on osoitettu siis useassa eri tutkimuksessa lisäävän hyvinvointia, mutta tietoisuustaitokoulutuksien kehitettämiseksi ja niiden tehokkuuden lisäämiseksi on tärkeää ymmärtää mitkä tekijät selittävät niiden merkitystä hyvinvoinnille. Brown & Ryan (2003) toteavat tietoisuustaitojen olevan erityinen tietoisuuden ja huomion muoto, joka on yhteydessä useisiin psykologisiin hyvinvoinnin tekijöihin. Tietoisuustaidot edistävät itsetuntemusta, joka on itsesäätelyn avaintekijä. Tietoisuustaidot ovat tutkimuksissa ennustaneet autonomista käyttäytymisen

säätelyä, emotionaalista hyvinvointia ja positiivisten tunnetilojen kokemista sekä implisiittisen eli sisäisen tunnetilan vastaavuutta eksplisiittiseen eli tunnetilan ilmaisuun. Suuri osa yleisestä tietoisuuden tutkimuksesta viittaa refleksiiviseen tietoisuuteen, jossa minuus on valvonnan tai huolenaihe kun taas tietoisuustaidoissa harjoitettava tietoisuus on arvottavan sijasta puhtaasti havainnoivaa tietoisuutta, jossa kiinnitetään huomio itseän, omaan käyttäytymiseen, kokemukseen, sekä ärsykkeisiin. Murehtiminen, menneen pohdinta, tulevaisuudesta unelmointi tai ahdistuminen ovat ajoittain hyödyllisiä refleksiivisen tietoisuuden tuotteita, mutta vievät ihmisen tietoisuuden pois nykyhetkestä. Lisäksi ihminen toimii usein pakonomaisesti tai automaattisesti ilman huomiota tai tietoisuutta käytöksestään. (Brown & Ryan, 2003.) Tietoisuustaitojen harjoittaminen voi olla tehokas keino päästä eroon automaattisista ja epäterveellisistä käyttäytymis- sekä ajatusmalleista itsesäätelyn kehittymisen avulla (Ryan & Deci, 2000; Deci & Ryan, 2008) Lisäksi tietoisuustaidot tekevät kokemuksista eläväisempiä ja selkeämpiä, joka osaltaan lisää suoraan hyvinvointia ja onnellisuutta. Tutkimukset osoittivat tietoisuustaitojen olevan myös itsenäinen ilmiö muista hyvinvointiin vaikuttavista asenteellisista, motivaationaalisista ja psykologisista tekijöistä kuten hyväksynnästä tai kärsivällisyydestä. (Brown & Ryan, 2003).

Ryanin ja Decin (2000) itseohjautuvuusteoriaan liittyvän tutkimuksen mukaan omaehtoinen toiminta riippuu pitkälti tietoisuudesta, jonka vuoksi tietoisuustaidot ovat yhteydessä myös autonomiseen motivaatioon. Tietoisuustaidot edistävät sisäistä tutkiskelua, tunteiden ja tarpeiden huomioimista sekä itseohjautuvan orientaation kehittymistä. Tämä johtuu siitä, että ne lisäävät avointa, hyväksyvää, ei-arvottavaa tietoisuutta sekä huomiota minän sisäisiin ja ulkoisiin kokemuksiin. Tietoisuustaidot lisäävät myös autonomista säätelyä sekä subjektiivista elinvoimaisuutta jolla viitataan kokemukseen energisyydestä. Tietoisuustaidot johtavat lisäksi psykologisten perustarpeiden tiedostamiseen, joka mahdollistaa niiden paremman tyydyttämisen elämän eri osa-alueilla ulkoisiin tavoitteisiin pyrkimisen sijaan. (Ryan & Deci 2008.)

Shapiro ja kollegat (2006) tarkastelevat artikkelissaan, tietoisuustaitojen toiminnan mekanismeja. He erittelevät kolme ydinkomponenttia, jotka ovat välttämättömiä tietoisuustaitojen harjoittamiselle. Nämä ovat intentio, huomio ja asenne, jotka ovat saman prosessin yhtäaikaaisesti esiintyviä osia. Intentio määrittää ihmiselle tietoisuustaitojen harjoittamisen syyn ja vaikuttaa myös tutkitusti harjoittelun seurauksiin. Harjoittelun intentio voi olla muuttuva ja kehittyä tietoisuustaitojen harjoittamisen myötä. Toiseksi tietoisuustaidoissa huomio kiinnitetään nykyhetken sisäisten ja ulkoisten kokemusten havainnointiin. Kolmanneksi keskeistä on tietoisuustaidoissa harjoitettavan huomion laatu, jossa kaikki kokemukset pyritään avoimesti hyväksymään sellaisina kuin ne ovat, arvottomatta ja tuomitsematta. Näiden komponenttien mukainen tietoisuustaitojen harjoittaminen johtaa näkökulman muutokseen, oivaltamiseen, jossa ihminen voi erottaa tietoisuuden sisällöt, kuten ajatukset, tunteet ja muistot itsestä erillisiksi ja tarkkailla niitä objektiivisemmin. Oivaltaminen mahdollistaa suoran yhteyden luomisen nykyhetkeen ja sen kokemuksiin mielen sisältöjen ja tulkintojen sijasta. Tämä oivaltaminen vaikuttaa hyvinvointiin itsesääntelyn, arvojen selkeytymisen, kognitiivisen, emotionaalisen ja käyttäytymisen joustavuuteen sekä välttelemisen sijaan koettavan altistumisen kautta. (Shapiro ym. 2006.) Karemansin ja Papiessin (2016) mukaan tietoisuustaidot harjoittavat ihmisen luontaista, mutta erityislaatuista kykyä havainnoida tietoisuutensa sisältöä sekä kokemuksiaan metakognitiivisesta perspektiivistä, jonka ansiosta ne edistävät mielen sisältöjen havaitsemista itsestä erillisinä tapahtumina lisäten tunteiden hallintaa ja sitä kautta hyvinvointia.

2.4 Tietoisuustaitoja opiskelijoille –interventio

Tietoisuustaitoja opiskelijoille -interventiotutkimukseen joiden osallistujien haastatteluihin tämä pro gradu –tutkielma pohjautuu, osallistui yhteensä 102 opiskelijaa (74 naista, 26 miestä ja kaksi muuta) viidestä eri lääketieteellisen tiedekunnan koulutusohjelmasta. Heistä psykologian opiskelijoita oli yhteensä 47, kandidaatin ja maisterivaiheen opiskelijoita tasaisesti. Lääketieteen opiskelijoita osallistui 36, logopedian opiskelijoita 14 ja hammaslääketieteen opiskelijoita 4. Muissa kun psykologiassa osallistujat painottuivat

ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoihin. Intervention lähiopetusryhmässä aloitti 39 opiskelijaa jotka jaettiin kahteen eri opetusryhmään, ja heistä 38 pysyi mukana kurssin loppuun asti osallistuen yli 50 % tunneista. Suurin osa osallistujista oli paikalla seitsemällä tai kaikilla kahdeksalla tapaamisella. Verkkointerventio ryhmässä aloitti 21 opiskelijaa, joista yksi lopetti kurssin alkupuolella elämäntilanteesta johtuvista syistä ja 14 pysyi mukana kurssin loppuun asti vastaten myös loppukyselyyn. Opiskelijat olivat erittäin sitoutuneita ryhmämuotoiseen koulutukseen, jonka osallistujista 95 % kävivät kurssin loppuun asti. Vastaava luku internet-pohjaisessa koulutuksessa oli 67 %.

Lähiopetuksena toteutettu kurssi kesti kahdeksan viikkoa sisältäen 75 minuutin tapaamisen kerran viikossa saman ohjaajan kanssa, jonka lisäksi opiskelijoiden odotettiin tekevän päivittäisiä harjoituksia itsenäisesti. Ryhmämuotoinen tietoisuustaitointerventio perustui Jon Kabat-Zinnin kehittämän MBSR –kurssin pohjalta kehitettyyn MBCT-menetelmään. Kurssin oppimateriaalina käytettiin samaa kirjallisuutta kuin Gambridgen interventiossa: MBCT-menetelmään pohjautuvaa kirjaa (Williams & Penman, 2017) sekä Cambridgessä tuotettua manuaalia: Mindfulness Skills for Students (julkaisematon). Pääsääntöisesti kurssin tunneilla tehtiin yhteisiä keho- ja hengitysmeditaatioita opettajan ohjaamana, joissa tietoisuus keskitetään hengityksen tai kehon fyysisten tuntemusten tarkkailuun. Lisäksi osallistujia ohjeistettiin meditoimaan itsenäisesti ainakin kerran, mutta mieluummin kahdesti päivässä vähintään 10 minuutin ajan. Vaihtoehtoisia meditaatiotapoja opastuksen kanssa nauhalta tai ilman esiteltiin useita ja kurssilla kannustettiin tekemään itselle hyvältä tuntuvia harjoitteita sopivimpaan aikaan, sekä olemaan armollinen itselle harjoitusten ajoittain jäädessä tekemättä. Viikottaiset tapaamiset alkoivat ja usein myös päättyivät meditaatioilla. Tämän lisäksi kurssilla opeteltiin viikottain uusia tietoiseen läsnäoloon liittyviä harjoituksia, joita tuli myös harjoittaa itsenäisesti viikon aikana ja joista keskusteltiin ryhmissä tunneilla. Näitä viikoittain vaihtuvia harjoituksia olivat muun muassa tietoinen läsnäolo päivittäisissä askareissa, syömismeditaatio, rutiinista luopumisen harjoitus, äänimaailman kuuntelu, kehoa kartoittava meditaatio, negatiivisten ajatusten kohtaaminen ja ystävällisyysmeditaatio. Harjoituksia yhdistää se, että niiden tavoitteena on siirtyä tekemisen, ajattelun ja automaattiohjauksen moodista olemisen moodiin, jossa ollaan

tietoisesti läsnä hetkessä ja jossa keskitytään fyysisiin aistimuksiin sekä esille tuleviin ajatuksiin hyväksyvästi ja myötätuntoisesti, arvottomatta. Ajatuksia ja tunteita ei nähdä totena, vaan itsestä erillisinä tapahtumina joita voidaan tarkastella etäämmältä.

Kurssilaiset saivat ohjaajalta tarvittaessa myös henkilökohtaista ohjausta sitä pyytäessään.

Tietoisustaitoja opiskelijoille –intervention toinen koeryhmä kävi kahdeksan viikkoisen verkkointervention Jyväskylän yliopistossa kehitetyllä Opiskelijan Kompassi- nimisellä alustalla. Tämä opiskelijoille suunnattu hyvinvointiohjelma perustuu hyväksymis- ja omistautumisterapiaan ja se sisälsi myös tietoisuustaitojen harjoittamista. Opiskelijoiden odotettiin tekevän harjoituksia itsenäisesti verkkoympäristössä. Ohjelma sisältää kolme eri teemaa: stressi, ahdistus ja masennus joista osallistuja saa valita itselleen sopivimman. Jokainen teema sisältää viisi hyväksymis- ja omistautumisterapiaa hyödyntävää moduulia jotka sisältävät kunkin viikon aikana harjoiteltavia taitoja sekä strategioita.

Verkkointervention viikon tai kahden välein vaihtuvia teemoja olivat omien arvojen pohtiminen, omien arvojen mukaisen toiminnan lisääminen, tietoinen läsnäolo päivittäisissä askareissa sekä omien ajatuksien ja tunteiden havainnointi sekä hyväksyminen. Harjoitukset olivat monimuotoisia: kokemuksellisuuteen pohjautuvia, vertauskuvallisia, tapausesimerkillisiä ja niitä oli teksti-, äänite, sekä videomuodossa. Harjoitteluun sisältyi viikottain valmentajalle palautettava kirjoitelma, josta sai palautetta koko ryhmälle koostettuna. Interventioon sisältyi myös tapaaminen ryhmän kanssa sen loppupuolella sekä valmentaja, joka antoi kirjallista palautetta tehtäviin liittyen.

Tutkimuksessa tietoisuustaitokurssien vaikutusta opiskelijoiden hyvinvointiin ja toimintakykyyn mitattiin laajasti alku- ja loppumittausten sekä viiden kuukauden viiveellä toteutettavan mittauksen avulla. Tutkimuksen päävastemuuttujana oli psykologista stressiä mittaava CORE-OM34, jonka lisäksi kyselylomakkeissa tarkasteltiin laajasti erilaisia hyvinvointiin liittyviä muuttujia. Lisäksi osallistujien fysiologista stressiä mitattiin hiusnäytteiden kortisolitasosta. Tämä pro gradu –tutkielma on tehty osana Tietoisuustaitoja opiskelijoille –interventiota sen laadulliseksi tutkimukseksi, jota varten minä ja toinen sosiaalipsykologian graduntekijä Emilia Kuuskoski haastattelimme sekä ryhmämuotoiseen,

että verkkomuotoiseen interventioon osallistuneita opiskelijoita erillisissä fokusryhmähaastatteluissa. Tämä tutkielma keskittyy tarkastelemaan nimenomaisesti lähiopetukseen perustuvan ryhmämuotoisen intervention osallistujien sosiaalisia representaatioita tietoisuustaidoista useasta syystä, joita palaan tarkastelemaan kappaleessa 5.5 Aineiston kuvaus.

3 SOSIAALISTEN REPRESENTAATIOIDEN TEORIA

Pro gradu –tutkielmani teoreettisena viitekehyksenä hyödynnän Serge Moscovicin (1961/2008) sosiaalisten representaatioiden teoriaa, joka tarjoaa lähtökohdan ryhmän jaettujen käsitysten muodostumisen ymmärtämiseksi. Sosiaalisten representaatioiden teorian avulla voidaan tutkia sitä, kuinka ryhmän jäsenet vuorovaikutuksessa muodostavat ymmärryksen uusista ilmiöstä, ja kuinka ne kytketään osaksi aiempaa tietoa ja ohjaamaan toimintaa.

Moscovici (1973, s. XII) määrittelee sosiaaliset representaatiot arvojen, ideoiden ja käytäntöjen systeemeiksi, joilla on kaksijakoinen tavoite: yhtäältä luoda järjestys, joka mahdollistaa yksilöiden orientoitumisen materiaalisessa ja sosiaalisessa maailmassa sekä sen hallitsemisen. Toisaalta sosiaaliset representaatiot mahdollistavat yhteisön jäsenien välisen kommunikaation tuottamalla heille koodin sosiaaliseen vaihtoon sekä ympäröivän maailman sekä ryhmän ja oman historian nimeämiseen ja luokitteluun. Sosiaalisten representaatioiden käsitteen yksi tavoite oli pyrkiä selittämään arkijärkeä tieteellisesti. Sosiaalisten representaation käsite on muodostunut alkujaan Durkheimin kollektiivisen representaation käsitteen pohjalta. Durkheimin näkemyksen mukaan kollektiiviset representaatiot muodostavat yleisen mentaalisen ja sosiaalisen ilmiön, joka sisältää esimerkiksi tieteen, ideologian ja myytin sekä käsityksen siitä, että organisoitu ajattelu on sosiaalista (Moscovici 1961/2008). Moscovici halusi vastustaa käsitteen staattista ja sirpaleista luonnetta, ja korostaa sen sijaan modernin ajan representaatioiden sosiaalista ja muuttuvaa luonnetta. Sisällyttääkseen nämä ajatukset käsitteeseen, hän ehdotti uutta sosiaalisten representaatioiden käsitettä. (Moscovici, 1973.) Durkheim tarkasteli

kollektiivisia representaatioita sosiologisesti ja sivuutti niiden rakenteen sekä sisäisen dynamiikan kun taas Moscovici tarkasteli aihetta sosiaalipsykologisesta näkökulmasta. Hänen mukaansa sosiaalisten representaatioiden ja niiden ominaisuuksien, alkuperän ja vaikutusten tutkiminen on nimenomaan sosiaalipsykologian tehtävä, sillä se on tähän parhaiten varustettu tieteenala. (1984, s.12–13). Sosiaalisten representaatioiden teoria sai alkunsa Moscovicin väitöskirjasta, joka julkaistiin vuonna 1961. Väitöskirjassaan hän esitteli sosiaalisten representaatioiden teorian käsiteitä ja ideaa suhteessa psykoanalyysin 1950-luvun Ranskassa. Teos käsittelee sitä, kuinka abstrakti ja tieteellinen psykoanalyysi tuli osaksi arkiajattelua, kommunikaatiota ja todellisuutta. Moscovici tutki väitöskirjassaan psykolanalyysiä koskevien asenteita ja tietoa kyselytutkimuksella sekä ranskalaisten sanomalehtikirjoitusten pohjalta. (Moscovici 1961/2008.)

Moscovicin mukaan sosiaaliset representaatiot ovat päivittäisen elämän vuorovaikutuksessa syntyviä käsitysten, kannanottojen ja selitysten systeemejä. Teoria tutkii yhteisten arkiteorioiden muodostumista ja pyrkii selittämään, kuinka ihmiset vuorovaikutuksessa rakentavat yhteisiä käsityksiä ymmärtääkseen heitä ympäröivää maailmaa. Ajatuksiin ja kieleen perustuva vuorovaikutus luo yhteistä ymmärrystä muodostaen sosiaalisen todellisuuden, joka auttaa toimimaan sosiaalisessa ja fyysisessä maailmassa. Sosiaaliset representaatiot ovat väline tiedon hankkimiseen ja sen kommunikointiin ja ne ovat ihmisten jaettua arkiteoriaa, ikään kuin ”arkijärkeä”. (Moscovici, 1981). Moscovici erottelee toisistaan tämän arkijärjen ja tieteellisen ajattelun. Arkijärkeen perustuvassa maailmassa (consensual universe) yhteiskunta hahmottaa itsensä tasa-arvoisista yksilöistä koostuvana, jolloin yksilöt ovat vapaita tarkkailemaan maailmaa amatööreinä, muodostamaan mielipiteitä ja esittämään niitä keskusteluissa. Arkijärki ja sen pohjalta muodostuvat keskustelut, jotka ovat institutionalisoituneet keskustelua ylläpitäviksi yhteisöiksi edistävät sosiaalisia suhteita, sekä luovat vakautta ja merkitysten yhteisön osallistujilleen. Tämä muokaa ihmisten kollektiivista tietoisuutta ja selittää asioita sekä tapahtumia avaten ne ja tehden ne käyttökelpoisiksi. Tieteelliseen ajatteluun perustuvassa maailmassa (reified universe) yhteiskunta näkee itsensä rooleihin ja kategorioihin perustuvana systeeminä. Yksilöt eivät ole vapaita, vaan heidän osallisuutensa määräytyy heidän

pätevyytensä mukaan ja käytöksen sekä tiedon oikeellisuus tulevat tilannesidonnaisiksi. Tällöin ilmiöitä pyritään selittämään huomioimatta ihmisen vaikutusta niihin. Näiden kahden maailman ero jakaa todellisuuden kahtia. Tiede keskittyy tarkastelemaan todellisuuden jälkimmäiseksi kuvailtua muotoa, kun sosiaaliset representaatiot keskittyvät arkiajattelun tutkimiseen. (Moscovici, 1981 s. 186-187.) Tieteellisen ajatteluun perustuva maailma korostuu yhteiskunnassamme tieteen ja sen tuottaman informaation lisääntyessä, jolloin nämä joudutaan muuttamaan arkijärjen maailmaan sopiviksi representoimalla ne uudestaan, jotta yhtenäinen maailmankuva ja tuttuus säilyisivät. (Moscovici, 1984 s. 29)

Sosiaalisten representaatioiden tarkoitus on tehdä tuntemattomasta tuttua, sillä arkijärkeen perustuvassa todellisuudessa ihminen haluaa tuntea maailman tutuksi ja turvalliseksi ja muutos on hyväksyttyä vain kun se tuottaa eläväisyyttä ja välttää toistoa. Asiat, ihmiset ja tapahtumat ymmärretään suhteessa aiempiin kohtaamisiin eikä suinkaan siihen mitä aidosti siinä hetkessä havaitsemme. Tämä on seurausta siitä, että pyrimme tekemään tuntemattomasta tuttua, sillä tuntemattoman pelkääminen on ihmiselle luontaista ja tuntematon uhkaa yhteistä ymmärrystä sekä jatkuvuuden ja merkityksellisyyden tunnetta. Sosiaalisten representaatioiden avulla abstraktista tulee konkreettista ja jopa normaalia sekä tuntemattomasta osa lähes käsinkosketeltavaa todellisuutta (Moscovici, 1984 s. 24-26). Tieteen päättelytapa ja arkijärki toimivat näin ollen vastakkaisesti: tieteellisessä ajattelussa edetään usein oletuksesta johtopäätökseen sekä tarkastelemaan ilmiötä sääntöjen pohjalta kuten kokeellisesti ja etäältä jotka eivät kuitenkaan täysin toteudu. Tiedekin pyrkii siten tekemään tuntemattomasta tuttua omin sääntöinensä. (Moscovici, 1984 s.28) Arkijärkeen ja tietelliseen ajatteluun perustuvien maailmojen erottelua on myös kritisoitu paljon jaottelun yksinkertaistamisesta sekä tieteellisen maailman sosiaalisten representaatioiden sivuuttamisesta (Voelkein & Howarth, 2005).

Sosiaalisten representaatioiden epistemologia pohjautuu semioottiseen kolmioon, jossa kolme eri osapuolta: minä (ego), toinen (alter) ja objekti (representaation kohde) joiden vuorovaikutus kuvaa sosiaalisten representaatioiden muodostumista. Semioottinen kolmio

kuvaa teorian perustavanlaatuista oletusta siitä, että representaation kohteesta rakennetaan ymmärrys ja sille annetaan merkitys vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Moscovici, 1984.) Markován (2000) mukaan sosiaalisten representaatioiden teoria kuuluu näkökulmaltaan dialogiseen epistemologiaan, joka alleviivaa ilmiöiden dialogisuutta, dynaamisuutta ja niiden luonnetta sosiaalisesti vuorovaikutuksessa rakentuvina. Näin sosiaalisten representaatioiden teoria erottautuu fundamentalistisesta epistemologiasta, jossa kognitioon liittyviin käsitteisiin liitetään oletuksia niiden jo valmiiksi olemassaolevasta, stattisesta ja yksilöllisestä luonteesta sekä merkityksestä. (Marková, 2000) Sosiaalisten representaatioiden merkitys yhteiskunnassa korostuu yhä enemmän yhtenäistävien systeemien kuten tieteen, uskonnon ja valtion muuttuessa yhteensovittamattomiksi. (Moscovici, 1981). Ihmisten välinen kommunikaatio tapahtuipa se yksilöiden tai ryhmien välillä edellyttää usein sosiaalisia representaatioita ja ne vaikuttavat informaatioon jota saamme, sekä merkityksiin joita niille annamme (Moscovici, 1984).

3.1 Sosiaalisten representaatioiden muodostuminen

Sosiaalisten representaatioiden teorian keskiössä ovat sosiaalisten representaatioiden muodostumisen kaksi psykologista prosessia joiden avulla tuntemattomasta tehdään tuttua; ankkurointi, objektivointi. Näiden prosessien myötä tuntemattomaan ilmiöön liitetään kuvauksia sekä merkityksiä ja se tulee osaksi todellisuutta. (Moscovici, 1981. s.192-203) Ne ovat ajatusprosessien mekanismeja, jotka perustuvat muistiin ja ennalta tehtyihin päätelmiin (Moscovici, 1984 s. 29). Ne perustuvat myös muistojen kautta yhteisiin kokemuksiin ja pyrkivät tekemään asioista tai henkilöistä tuttuja ja yhteisesti ymmärrettäviä (Moscovici, 1984 s. 43).

Ankkurointi on prosessi, jossa tuntematon asia tai ilmiö nimetään ja luokitellaan. Ihminen kokee resistanssia ollessaan kykenemätön arvioimaan ja kuvailemaan asiaa tai henkilöä itselleen ja toisille (Moscovici, 1984 s. 29). Tämän selvittämiseksi ihminen nimeää ja luokittelee kohteen jaettuun kieleen perustuen joka tekee kohteen olemassa olevaksi sekä vähemmän uhkaavaksi (Moscovici, 1981 s. 192-198). Asia linkittyy siten jo olemassa

oleviin käsityksiin kategoriasta, johon se luokitellaan ja jossa sitä rinnastetaan kategorian tyypilliseen edustajaan eli prototyyppiin. Uusi asia liitetään näin tunnistettavaan kiintopisteeseen jonka avulla sitä voidaan verrata ja tulkita. Vaikka muodostetun luokittelun epätäydellisyys tiedostetaan jollain tasolla, erottelua ei säilytetä kunhan se säilyttää koherenssia tiedetyn ja tuntemattoman välillä. (Moscovici, 1981 s. 192-198.) Tuntemattoman kohteen nimeäminen mahdollistaa sen kommunikoimisen, sen kuvittelemisen ja esittämisen osana tavallista. Nimeämisen avulla asiaa tai henkilöä voidaan kuvailla ja liittää siihen tiettyjä piirteitä sekä taipumuksia joiden avulla se erotetaan muista. Nimetystä asiasta tai henkilöstä tulee sopimuksen kohde niiden välillä jotka jakavat tämän saman nimeämisen sopimuksen. Lopulta nimeäminen johtaa myös sosiaalisen identiteetin antamiseen kohteelle, sillä tieteelliset konseptit tulevat osaksi arkipuhetta ja nimetty kohde siirtyy arkijärkeen perustuvaan maailmaan määrittäen siihen kohdistuvaa sosiaalista suhtautumista. (Moscovici, 1984 s. 30-35.) Kategorioihin luokittelu sisältää myös odotuksia, sillä luokat tuottavat niitä edustavan usein jopa visuaalisen prototyypin johon sisältyy käsitys siitä millaiset yksilöt tai asiat siihen kuuluvat. Näin ollen kategoriaan liittyvät muistot määrittävät muodostuuko kohteeseen positiivinen vai negatiivinen suhde. (Moscovici, 1984 s.31.) Objektille annetun arvon mukaan sille annetaan myös paikka hierarkkisessa järjestyksessä, joten sosiaaliset representaatiot eivät ole neutraaleja. (Moscovici, 1981 s. 192-198.) Teorian mukaan ankkurointi sisältyy väistämättä ihmisen jokaiseen ajatukseen ja havaintoon ja sen tavoitteena on edistää yksilöiden ja ryhmien tulkintojen sekä mielipiteiden muodostumista tekemällä ne tutuiksi samaistamalla ja vertaamalla niitä tuttuihin asioihin tai henkilöihin. Ankkuroinnissa asia tai henkilö saa uusia merkityksiä kun sen representaatio alkaa muodostua ja samalla vanhat representaatiot joihin sitä verrataan voivat muuttua. (Moscovici, 1984 s.36-37)

Objektivointi on aktiivinen prosessi jossa tuntematon ilmiö, asia tai henkilö tehdään osaksi todellisuutta (Moscovici, 1984 s.37-38). Kohde muuttuu konkreettiseksi ja tunnetuksi siten, että se liitetään kuvalliseen tai konkreettisempaan asiaan kuten symboliin, kuvaan, metaforaan tai ihmiseen. Objektivoinnin keskiössä on figuratiivinen ydin, joka muuttaa käsitteellisen rakenteen kuvalliseen muotoon ja tätä käsitteen kuvaa aletaan kohtelevaan

todellisenä. Abstraktia ilmiötä ei hahmoteta enää ainoastaan sanallisella tasolla, vaan se muutetaan näkyväksi ja kouriintuntuvaksi ja samalla kontrollin alaiseksi. (Moscovici, 1981 s. 192-203.) Abstrakti materialisoidaan ajatusten ja puheen avulla löytämällä kohteen ikoniset ominaisuudet ja tuottamalla konsepti kuvassa. Vertaaminen itsessään on jo kuvaamista, esimerkiksi jumalaa verrataan isään, joka tekee sen mielessämme näkyväksi henkilöksi johon voimme siten reagoida. Ne sanat joista pystytään muodostamaan representaatio liitetään figuratiiviseen ytimeen joka on kuvien muodostama kompleksi, joka toistaa ideoiden kompleksin näkyväksi. Kaikista sanoista ei kuitenkaan muodosteta figuratiivista ydintä ja ne jäävät yleensä abstraktille tasolle mikäli niille ei ole saatavilla kuvaa tai mikäli aihe on tabu. Figuratiivisen ytimen muodostumisen jälkeen yhteiskunnassa on helpompi puhua aiheesta ja siihen viittaavat sanat yleistyvät. Objektivointi johtuu Moscovicin mukaan ainakin siitä, että ihmiset olettavat sanojen viittaavan aina johonkin, jonka vuoksi pyrimme linkittämään sanat johonkin ei verbaaliseen vastineeseen. (Moscovici, 1984 s.37-38.) Ero representaation ja sitä esittävän käsitteen välillä katoaa ja representaatioissa havaittu korvaa aiemmin käsitetyn. Figuratiivisen ytimen kuvat siirtyvät ajattelun välineistä todellisuuden elementeiksi. (Moscovici, 1984 s. 39-40.) **Naturalisaatio** on objektivointiin liittyvä prosessi, jossa tuntematon ilmiö muutetaan osaksi todellisuutta. Ilmiötä tai sen osia ei enää nähdä uutena vaan tutuna ja yksilöiden erillisten käsitysten sijaan siihen liitetään yhteisesti jaettuja merkityksiä. (Moscovici, 1981 s. 200-203).

Ankkurointi ja objektivointi ovat toisistaan erottamattomia prosesseja, sillä ankkuroinnissa asiat liitetään ennestään tuttuihin kategorioihin, mutta ei kuitenkaan osaksi niitä, ja objektivoinnissa asioille tai ilmiöille annetaan niiden oma merkityksensä jonka avulla ne erottautuvat ennestään tutuista kategorioista. Ankkurointi suuntautuu vakautta ja muuttumattomuutta kohti liittämällä ilmiön ennestään tuttuun, kun taas objektivointi suuntautuu muutosta kohti tekemällä uudesta konkreettista. (Marková, 2000.)

Moscovicin **kognitiivisen moninaisuuden** käsitteen mukaan (Moscovici, 1961/2008, s. 190-191) sama ryhmä ja sen yksittäiset jäsenet kykenevät tekemään eriäviä loogisia päätelmiä lähestyessään asioita eri perspektiiveistä, informaatiosta ja arvoista käsin. Tiedon

ja sosiaalisen jakautumisen kasvaminen on johtanut ongelmien monimutkaistumiseen, jonka seurauksena mielen työkalut ovat kehittyneet monimuotoisemmiksi. Puheessa esiintyy näin ollen moninaisia ja ristiriitaisiakin puhetapoja.

Kantateemat ovat myöhemmin esitetty osa sosiaalisten representaatioiden teoriaa, joka kuvastaa hyvin teorian dialogista epistemologiaa. Markován (2000) mukaan kantateemat voidaan määritellä kulttuurisesti jaetuiksi primitiivisiksi ennakkokäsitteiksi, ennakkokuviksi ja ennakkokategorisaatioiksi. Sosiaaliset representaatiot sisältävät useimmiten vastakkainasetteluja, jotka ovat ikään kuin sosiaalisaatioprosessissa opittuja ajattelun työkaluja ja tieteellisen mielikuvituksen lähtökohta. Nämä erityisesti tieteellisen ajattelun pohjana toimivat, mutta implisiittiset ennakkokäsitteet ovat kahden tai useamman käsityksen vastakkainasetteluja. Kantateemoja ovat esimerkiksi kahden tai kolmen asian dikotomiat kuten yksinkertaisuus – monimuotoisuus, subjektiivisuus - objektiivisuus tai pysyvyys - evoluutio –katastrofaalinen muutos. Nämä kaksi- tai kolmijakoisuudet ovat dialogisuuden välttämätön piirre ja ne ovat riippuvaisia toisistaan, sillä käsityksien vastakkaisuus ja ero toiseen käsitykseen antaa niille niiden voiman. Tämä johtuu siitä, että asioita määritellään ja ymmärretään vertaamalla niitä niiden vastakkaisuuksiin. Tieteellinen ajattelu jossa kantateemoja on käsitelty tieteen filosofian alusta lähtien muotoutuvat arkiajattelun pohjalta, joka on luonteeltaan dialogista, sisältää ennakkokategorisointeja sekä vastakkainasettelevia toisistaan riippuvia luokitteluja. Mitkä tahansa arkiajattelun implisiittiset vastakkainasetellut luokittelut voivat tulla kantateemoiksi silloin kun niihin kiinnitetään huomio julkisessa vuorovaikutuksessa. Näin ollen kantateemat syntyvät kun vastakohtaiset kategoriat problematisoidaan, jolloin ne tulevat huomion keskipisteeksi sekä jännitteen ja konfliktin lähteeksi. Erityisesti ryhmien välisessä vuorovaikutuksessa dikotomioiden väliset tuomittavat erot vahvistuvat ja nousevat julkisen huomion kohteeksi, jolloin ne muotoutuvat sosiaalisten representaatioiden kantateemoiksi. (Marková, 2000.)

3.2 Sosiaalisten representaatioiden teoria sosiaalipsykologiassa

Sosiaalisten representaatioiden teorian synty ajoittui psykologiassa ja sosiaalitieteissä vallitsevalle kokeellisten tutkimuksen aikakaudelle. Sosiaalisten representaatioiden perinteellä on kuitenkin omat vahvat tutkimusperinteensä, joissa on korostettu laadullisen tutkimuksen merkitystä. Sosiaalisten representaatioiden teoriaa on sovellettu ihmisille merkittävien ilmiöiden tutkimiseen arkiymmärryksen muodostumisen tarkastelemiseksi. Tutkimuksen tavoitteena on ollut selvittää, kuinka ihmiset ymmärtävät näitä ajankohtaisia ja abstrakteja ilmiöitä kommunikaatioon, ryhmäjäsenyyksiin ja yhteisön historiaan pohjautuen. (Sakki, Mäkinen, Hakoköngäs & Pirttilä-Backman, 2014.) Sosiaalisten representaatioiden teoriaan pohjautuvassa tutkimuksessa on tarkasteltu esimerkiksi hulluutta (Jodelet, 1991), terveyttä ja sairautta (Herzlich, 1973) ja ilmastonmuutosta (Wibeck, 2014). Suomessa on tutkittu esimerkiksi Euroopan Unionia (Sakki, 2010), ja suomalaiset tutkijat ovat olleet toteuttamassa sosiaalisten representaatioiden kansainvälisiä vertailuita esimerkiksi eettisiin ja epäeettisiin ruokiin (Mäkinen, ym. 2011) sekä opettajien ja rehtorien väliseen luottamukseen (Pirttilä-Backman, ym. 2017) liittyen.

3.3 Sosiaalisten representaatioiden kritiikki

Sosiaalisten representaatioiden teoria on saanut osakseen myös kritiikkiä erityisesti sen vaikeaselkoisuudesta ja monimutkaisesta suhteesta yksilön toimijuuden ja sosiaalisen rakenteen välillä. Voelkein & Howarth (2005) esittävät neljä merkittävää teoriaa koskevaa väittelyä, jotka koskevat teoreettisia monitulkittaisuuksia, sosiaalista determinismia, kognitiivista reduktionismia sekä kriittisen agendan puutetta. Teoreettisen monitulkittaisuuden kritiikki koskee teorian liiallista laajuutta ja epämääräisyyttä, johon on vastattu selityksellä sosiaalisten ilmiöiden monimuotoisuudesta. Sosiaalisen determinismin kritiikki kohdistuu teorian sosiaalisen vaikutuksen ja sen oletettaman maailman ymmärtämistä koskevan konsensuksen ylikorostamiseen, joka laiminlyö ihmisen aktiivista toimijuutta. Tähän on vastattu huomautuksella siitä, että yhteiskunnan vaikutus yksilöön on vain teorian yksi puoli, kun toinen taas edustaa yksilön mahdollisuuksia haastaa ja muuttaa representaatioita vuorovaikutuksessa. Kognitiivisen reduktionismin kritiikki koskee

kognitiivisten prosessin ja niiden yksinkertaisuuden ylikorostamista. Kognitio nähdään sosiaalisten representaatioiden teorian puitteissa kuitenkin sosio-kulttuurisesti rakennettuina ja kommunikoituna, eikä kognitiota näin ollen voida pelkistää ainoastaan yksilön tasolle. Teoriaa on kritisoitu myös kriittisen agendan puutteesta ideologiaa ja valtaa, erityisesti arkijärkeen ja tieteelliseen ajatteluun perustuvien maailmojen jaottelua koskien. Näiden erottelua käsitellään teoriassa yksinkertaistaen ja laiminlyöden tieteellisen maailman sosiaaliset representaatiot. (Voelkein & Howarth, 2005.) Sosiaalisten representaatioiden teoria on Markován (2000) mukaan epistemologialtaan dialoginen, kun taas teorian kritiikot kuvailevat usein yksilökeskeisempää ja staattisempaa fundamentalistista epistemologiaa. Epistemologiset erot selittävät osaltaan sosiaalisten representaatioiden kritiikkiä.

Flick, Foster ja Caillaud (2015) esittävät, että sosiaalisten representaatioiden tutkimuksesta on käyty paljon keskustelua, sillä 80- ja 90-luvulla teoria sai kritiikkiä siitä, etteivät sen tutkimusmenetelmät ole vakiintuneita eikä tutkijoille ole tarpeeksi ohjeistusta sosiaalisten representaatioiden tutkimiseen. Teoria on kuitenkin metodin sijasta näkökulma tutkimukseen, jonka metodit riippuvat aina tutkimuskohteesta ja -kysymykistä niin kuin sosiaalitieteissä ylipäätään.

4 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tulen analysoimaan aineistoa sosiaalisten representaatioiden teoria viitekehyksenäni, joka ohjaa tarkastelemaan ryhmän jaettujen käsitysten muodostumisen prosesseja vuorovaikutuksessa. Tuomen ja Sarajärven (2018) luokittelun mukaan tarkastelen aineistoani teoriaohjaavasti, mutta aineistolähtöisesti. Tällöin teorian tarjoamat käsitteet auttavat luokittelemaan aineistoa jaettujen käsitysten ja merkitysten rakentumisen näkökulmasta ja kytkemään tulokset sosiaalipsykologisiin ilmiöihin. Näin ollen teoria vaikuttaa siihen mitä aineistosta tarkastellaan, mutta tulosten sisältö on aineistolähtöistä. Analyysi perustuu induktiiviseen päättelyyn eli sen tarkoituksena on edetä yksittäisistä havainnoista yleisimpiin väitteisiin. (Ks. Tuomi ja Sarajärvi, 2018.) Teorian avulla pyrin tunnistamaan aineistosta kuinka ryhmämuotoisen intervention osallistujat tekevät

vuorovaikutuksessaan tuntemattomasta tuttua sosiaalisten representaatioiden muodostumisen prosessien, ankkuroinnin ja objektivoinnin avulla. Olen analyysissäni avoin myös ajatukselle, ettei aineistosta löydy ankkurointeja tai objektivointeja.

1. Miten opiskelijat muodostavat tietoisuustaitojen sosiaalista representaatiota vuorovaikutuksessaan ankkurointien avulla?

Pyrin vastaamaan kysymykseen erittelemällä miten lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijat nimeävät ja luokittelevat tietoisuustaitoja ja millaisiin ennestään tuttuihin kategorioihin tietoisuustaidot liitetään.

2. Miten opiskelijat muodostavat tietoisuustaitojen sosiaalista representaatiota vuorovaikutuksessaan objektivointien avulla?

Pyrin vastaamaan kysymykseen tarkastelemalla, mihin tietoisuustaitoja verrataan tai miten ne liitetään kuvalliseen tai konkreettisempaan asiaan kuten symboliin, kuvaan, metaforaan tai ihmiseen.

3. Millaisia sosiaalisia representaatiota tietoisuustaidoista muodostetaan opiskelijoiden vuorovaikutuksessa?

Pyrin vastaamaan kysymykseen tarkastelemalla tietoisuustaitoihin liittyviä vastakkainasetteluja kantateemojen käsitteen avulla. Eritellen sosiaalisten representaatioiden monimuotoisuutta kognitiivisen moninaisuuden käsitteen avulla.

5 METODIT

5.1 Aineistonkeruumenetelmä

Haastattelut päätettiin toteuttaa fokusryhmähaastatteluina interventiotutkimuksen sekä pro gradu -tutkielman tavoitteet huomioon ottaen. Fokusryhmähaastattelu voidaan määritellä Morganin (1966) mukaan tutkimusmetodiksi, jolla kerätään aineistoa tutkijan määrittelemästä aiheesta ryhmän vuorovaikutuksen välityksellä. Tämä tiedonkeruun metodi voi tarjota mahdollisuuden syventää ymmärrystä kvantitatiivisesti tuotetusta tiedosta, sillä

fokusryhmähaastattelussa osallistujat kyseenalaistavat ja selventävät keskustelussa esille nousevia näkemyksiä. Fokusryhmähaastattelut tuottavat survey-tutkimuksia paremmin ymmärrystä sensitiivisistä aiheista laajemman datan säilyessä kvantitatiivisten survey-tutkimusten vahvuutena. (Morgan, 1966.) Kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimustradition yhdistäminen on perinteisesti jäänyt vähäiseksi niiden perustavanlaatuisesti erilaisten epistemologioiden vuoksi (Bryman, 1988). Bergmanin (2008) mukaan näiden eri tutkimusmetodien yhdistäminen on kuitenkin kasvattanut suuresti suosiotaan ja niiden vastakkainasettelua tulisikin tarkastella kriittisesti. Kvalitatiivisen tutkimuksen yhdistäminen kvantitatiiviseen tutkimukseen voi johtaa parempiin käsitteisiin ja teorioihin sekä uusiin tutkimuskysymyksiin (Bergman, 2018). Tämä kvalitatiivinen tutkimus tukee osaltaan ymmärrystä kvantitatiivisen Tietoisuustaitoja opiskelijoille –intervention tuloksista, joilla arvioidaan intervention vaikuttavuutta.

Fokusryhmähaastattelujen käyttö aineistonkeruumenetelmänä tarjoaa mahdollisuuden siihen, että kaikki intervention osallistujat voivat osallistua halutessaan haastatteluihin ja tuoda näkemyksensä esille. Yksilöhaastattelujen tarjoamiseen jokaiselle tai niiden analysointiin ei olisi pro gradu -tutkielmassa resursseja ja koska tutkimuksen tarkoituksena on selvittää opiskelijoiden kokemuksia ja merkityksenantoa koulutukseen liittyen on fokusryhmähaastattelujen käyttö perusteltua. Bloorin ja kumppaneiden mukaan (2001) fokusryhmähaastattelut soveltuvat erityisesti ryhmien merkityksenannon ja suhteellisen heikosti tunnetun ilmiön tutkimiseen sekä selventämään ja laajentamaan muilla menetelmillä samasta aiheesta tuotettua tietoa. Lisäksi fokusryhmähaastattelut tuottavat keskustelua jossa erilaisia näkemyksiä muodostetaan, tuetaan ja kiistetään (ks. esim. Pirttilä-Backman, ym., 2017). Fokusryhmähaastattelujen nähdään olevan arjen tavallisten epämuodollisten keskustelujen kaltaisia, joissa sosiaalisia representaatioita muodostetaan (Marková, Linell, Grossen & Salazar-Orvig, 2007). Näin ollen fokusryhmähaastattelut sopivat myös sosiaalisten representaatioiden tarkasteluun. Nämä seikat ovat arvokkaita tutkimuksen pyrkiessä arvioimaan tietoisuustaitokoulutuksen toimivuutta yliopistokontekstissa, mihin myös vuorovaikutuksessa muodostuvat mielipiteet ja kokemukset vaikuttavat.

Haastattelujen osallistujakooksi valittiin 4-6 henkilöä aiempaan tutkimukseen sekä fokusryhmähaastatteluja käsittelevään kirjallisuuteen pohjautuen. Sosiaalitieteiden tutkimuksessa käytetyissä fokusryhmähaastatteluissa osallistujakoko on yleisimmin ollut 4-6 henkilöä (Morgan, 1996). Myös Suomessa tehdyssä fokusryhmähaastatteluja hyödyntäneessä sosiaalipsykologian tutkimuksessa on osallistujakoko on ollut sama. (ks. Bäckström, Pirttilä-Backman, Tuorila, 2003.)

5.2 Haastateltavien rekrytointi ja eettiset näkökulmat

Fokusryhmähaastatteluihin kutsuttiin kaikki Tietoisuustaitoja opiskelijoille -interventioon osallistuneet. Osallistuminen oli vapaaehtoista ja intervention osallistujia oli informoitu tästä sekä pyydetty lupa aineiston keräämiseen ja käyttöön tutkimusprojektissa ja siihen liittyvissä gradutöissä tutkimuksen alussa täytetyssä suostumuslomakkeessa. Haastattelujen rekrytoinnin hoiti tutkimusprojektin vastaava tutkija Saara Repo haastateltavien anonyymiyden ja rekrytoinnin käytännöllisyyden vuoksi. Ennen haastatteluja intervention osallistujille lähetettiin sähköposti, jossa kerrottiin ryhmähaastattelujen aikatauluista, luottamuksellisuudesta, luonteesta ja tarkoitusperistä (ks. liite 2). Haastateltavia informoitiin siitä, että haastattelut tullaan nauhoittamaan ja että aineistoa tullaan käyttämään sosiaalipsykologian opiskelijoiden toimesta graduaineistona sekä mahdollisesti tutkimusprojektissa. Haastateltaville kerrottiin, ettei haastatteluihin tarvitse erikseen valmistautua, vaan niiden tarkoituksena on tutkia osallistujien normaalia keskustelua koulutuksesta. Osallistujille lähetettiin muistutuksena vielä sähköposti sovitusta haastatteluajasta, sekä tarvittaessa interventiotutkimuksen loppukyselyyn vastaamisesta, joka tuli olla täytettynä ennen haastatteluun osallistumista fokusryhmähaastattelun asenteita muuttavan vaikutuksen ehkäisemiseksi. Tietoisuustaitokoulutuksen jälkeen järjestettävässä hiusnäytteenottotilaisuudessa kierrätettiin lista vapaista haastatteluajoista, jolloin osallistujat ilmoittautuivat kirjoittamalla nimensä ensisijaiseen ja toissijaiseen sopivaan ajankohtaan. Tutkimuksessa pyrittiin näin ollen noudattamaan eettisiä periaatteita tutkittavien tietoon

perustuvasta suostumuksesta, johon palataan vielä diskussion etiikkaa käsittelevässä kappaleessa 8.3.

5.3 Haastattelujen sisältö ja kulku

Haastattelijoina toimivat minä sekä toinen sosiaalipsykologian graduntekijä Emilia Kuuskoski. Haastattelu toteutettiin puolistrukturoituna haastatteluna eli kaikille fokusryhmille esitettiin samat kysymykset samassa järjestyksessä. Jaoimme haastattelujen puheosuudet Emilian kanssa puoliksi jakamalla haastattelukysymykset kolmeen osaan niin että alun esittelyosuus muodosti neljännen osuuden. Vuorottelimme Emilian kanssa näiden esittämistä haastattelusta toiseen. Puolistrukturoitu haastattelu antaa osallistujalle enemmän vapautta perinteiseen survey-tutkimukseen verrattuna tuoda esille niitä asioita joita hän itse kokee merkityksellisinä sen sijaan, että osallistuja olisi pakotettu vastaamaan vain tutkijan mielenkiinnon mukaisiin kysymyksiin (Bryman, 1988). Eri ryhmissä saatava aineisto on keskenään verrattavissa, vaikka toisaalta tämä johtaa siihen, että kysymykset eivät ole kehitettävissä paremmiksi aiempien keskustelujen perusteella. Puolistrukturoidun haastattelun lopussa osallistujia pyydettiin tuomaan esille muita käsittelemättä jääneitä näkökulmia, jolloin vertailtavuus säilyy, mutta nousevat näkökulmat jotka ovat jääneet huomioimatta kysymyksenasettelussa voivat nousta esille. (Morgan, 1993). Haastattelijan roolin suuri vaikutus ryhmäkesustelun aiheisiin ja luonteeseen tulee tiedostaa. Haastattelijan rooli voi olla strukturoitu jolloin hän ohjaa keskustelua ja vaikuttaa osallistujien vuorovaikutukseen vastakohtana ryhmän itse ohjaama keskustelu ja vuorovaikutus (Morgan, 1996). Haastattelijan rooliin vaikuttaa hänen kysymystensä määrä, jonka pyrimme pitämään kohtuullisena välttääksemme keskustelun liiallista ohjaamista mutta niin, että keskustelu pysyy ennalta suunnitelluissa teemoissa ja kaikilla on mahdollisuus tuoda äänensä kuuluviin.

Ryhmä- ja verkkomuotoisen kurssin osallistujien haastattelut järjestettiin erikseen. Verkkoryhmän osallistujat olivat tavanneet toisensa ainoastaan kerran yhteisessä tapaamisessa, joka on yksi osasy sille että tämän tutkielman analyysissä tarkastellaan juuri

ryhmämuotoisen intervention aineistoa. Ryhmämuotoisen intervention osallistujat olivat jakautuneet kahteen eri opetusryhmään, joissa he tapasivat viikoittain. Näiden osallistujat olivat sekaisin ryhmämuotoisen kurssin fokusryhmähaastatteluissa. Osallistujat tutustuivat siten omiin kurssilaisiinsa viikottaisissa tapaamisissa ja siellä tehdyissä ryhmä- sekä parikeskusteluissa. Aikataulullisen esteen sattuessa opiskelijat saattoivat osallistua oman ryhmätapaamisensa sijaan toisen opetusryhmän tapaamiseen, jonka myötä eri ryhmät olivat myös osin vuorovaikutuksessa keskenään. Lisäksi osa osallistujista myös opiskelee yhdessä, joten pieni osa haastateltavista oli toisilleen tuttuja etukäteen. Sosiaalisten representaatioiden tutkimuksessa tämä määritellään Markován ym. (2007) mukaan vahvaksi ryhmäksi osallistujien tuntiessa toisensa ja omaavansa yhteisen projektin. Yhteisen projektin ja saman opiskelijan roolin myötä haastateltavat olivat myös tasa-arvoisessa asemassa suhteessa toisiinsa ja pyrimme myös asettamaan heidät istumaan ympyrän tai neliön muotoisen pöydän ääreen tasa-arvoisuuden lisäämiseksi.

Osa haastateltavista ryhmistä sekä henkilöistä ryhmien sisällä oli tietenkin puheliaampia kuin toiset, jolloin pyrimme kannustamaan erityisesti hiljaisempia ryhmiä sekä yksittäisiä osallistujia tarjoamalla puheenvuoroja ja mahdollisuuksia olla samaa sekä eri mieltä. Kannustimme haastateltavia tuottamaan keskustelua ja osallistumaan siihen esimerkiksi kysymällä tuleeko jollakulla vielä lisättävää mieleen tai sanomalla ”mitä muut ovat mieltä” tai ”oliko tästä samanlaisia tai erilaisia näkemyksiä”. Lisäksi tarjosimme puheenvuoroja katseen avulla ja kannustimme hiljaisempia puhumiseen myötäilemällä heitä ja hymyilemällä. Pyysimme myös ajoittain tarkennuksia puheenvuoron jäädessä epäselväksi sekä esitimme joskus jatkokysymyksiä aiheen vaikuttaessa erityisen kiinnostavalta osallistujien kokemusten ja heidän antamien merkityksien kannalta. Esitimme lisäkysymyksiä pyytämällä puhujaa avaamaan hänen kommenttiaan tai palaamalla osallistujien aiemmin keskustelemaan aiheeseen ja pyytämällä siitä lisäkommentteja.

Esimerkki 1: tarkennuksen pyytäminen

*V2.3: Mulla kyl oikeestaan pysy ihan samana ku aikasemmin et ihan sama miten sitä harjoittaa mut se asian ydin niinku on kuitenkin aina siellä olemassa [H1: mm] eikä se jos sen pystyy jollain taval joskus näkemään niin se toimii kaikkialla,
H2: Mikä asian ydin?*

Haastattelut toteutettiin 30.11-13.12.2018 Meilahden kampuksella. Haastateltavien saapuessa pyrimme luomaan rentoa ja ystävällistä ilmapiiriä. Haastateltaville oli tarjolla vettä sekä makeisia. Haastattelun alussa osallistujia muistutettiin aiemmin lähetetystä informaatiosta, että keskustelu nauhoitetaan ja että aineisto on luottamuksellista. Haastattelut alustettiin kertomalla, että fokusryhmähaastattelun ideana on tuottaa keskustelua aiheista, toisten vastauksia saa kommentoida eikä ole väliä onko samaa vai eri mieltä, sillä oikeita vastauksia ei ole. Haastattelun aikana haastateltavia pyydettiin esittäytymään lyhyesti alussa etunimellä tunnelman rentouttamiseksi sekä haastateltavien tunnistamiseksi nauhalta. Haastatteluihin pyydettiin varaamaan aikaa 1,5 tuntia yhden tunnin saattaessa jäädä kesken, ja toisaalta Bloorin ja kumppaneiden (2001) ehdottaessa kahden tunnin olevan maksimi kesto fokusryhmähaastatteluihin.

Haastattelukysymykset muotoiltiin interventiossa tehdyn osallistuvan havainnoinnin, tietoisuustaitojen laadullisissa tutkimuksissa käytettyjen kysymysten sekä interventioprojektin ja sosiaalipsykologisen tutkimuksen tavoitteiden pohjalta. Haastattelukysymykset muotoiltiin yhdessä interventiotutkimuksen vastaavan tutkijan, pro gradu –tutkielmani toisen ohjaajan Saara Revon sekä loppuvaiheessa myös Emilia Kuuskosken kanssa, tarkoituksena johdattaa keskustelu tutkimuskysymysten kannalta kiinnostaviin aiheisiin, mutta jättää tilaa haastateltavien omille näkemyksille ohjaamatta liikaa keskustelua tutkijoiden omien intressien mukaisiksi. Graduhankkeen alkuperäisenä tutkimuskysymyksenä oli selvittää osallistujien kokemuksia interventioista sekä merkityksiä joita koulutukselle ja harjoittamiselle annettiin (Repo, tutkimussuunnitelma, 2018; ks. liite 1). Haastattelukysymyksiä kommentoitiin vastavuoroisesti usealla eri kierroksella pohtien sitä, mihin aiheisiin haastattelukysymyksien tulisi keskittyä. Tavoitteena oli luoda kysymyksiä, jotka toisivat arvokasta tietoa tutkimushankkeelle sekä graduaineistoihin.

Aluksi suunnitellut kysymykset keskittyivät enemmän kurssin arviointiin ja ne jaettiin suunnitteluvaiheessa seuraaviin teemoihin: stressinhallinta, harjoitukset ja arki sekä kurssin arviointi. Kysymykset olivat aluksi pinnallisemmalla tasolla, mutta ne muotoutuivat syvällisemmiksi sekä pohjustamaan keskustelua kannustaen osallistujia tuomaan uusia näkökulmia esille aiheesta. Pro gradu -tutkielman alkuvaiheessa suunnittelin hyödyntäväni Ryanin ja Decin (2000) itseohjautuvuusteoriaa teoreettisena viitekehyksenä. Päädyin siihen, ettei teoria ole yksilön motivaatioon ja itsesäätelyyn keskittyessään hedelmällisin lähtökohta fokusryhmähaastattelulla kerätyn aineiston tarkasteluun, johon sosiaalisten representaatioiden tulokulma antaa enemmän työkaluja. Teorian pohtiminen on kuitenkin voinut osaltaan ohjata kysymyksen asettelua. Haastattelukysymyksiä pohtiessani kävin läpi myös kolmen tietoisuustaitointerventiota tarkastelleen laadullisen tutkimuksen haastattelukysymyksiä. Tutkimuksissa tarkasteltiin terveiden nuorten sekä syöpäpotilaiden käsityksiä tietoisuustaidoista interventiokurssien jälkeen. Näissä tutkimuksissa esitetyt haastattelukysymykset olivat osaltaan vaikuttamassa lopullisiin kysymyksenasetteluihin (ks. Dobkin, 2008, Mackenzie, ym. 2007, Monshat, ym., 2013).

Haastattelukysymykset

1. Miksi halusit osallistua tietoisuustaitoja opiskelijoille –interventioon?
2. Mikä on ensimmäinen asia mikä tulee mieleen kurssista?
3. Mitä tietoisuustaidot merkitsevät sinulle kurssin jälkeen?
4. Millaisia tunteita kurssi herätti?
5. Vaikuttaako kurssi sinun jokapäiväisessä elämässäsi, jos niin miten?
6. Miten kurssi on vaikuttanut hyvinvoinnin kokemukseesi?
7. Mikä kurssissa auttoi sinua eniten?
8. Miten kurssia kannattaisi mielestäsi kehittää tässä tiedekunnassa?
9. Tuleeko vielä jotain lisättävää mieleen?

5.4 Aineiston kuvaus

Fokusryhmähaastatteluihin osallistui yhteensä 39 opiskelijaa, joista 28 opiskelijaa oli käynyt ryhmäpohjaisen intervention ja 11 verkkopohjaisen. Haastatteluja oli yhteensä yhdeksän, joissa kaikissa oli neljä-viisi osallistujaa yhtä verkkoryhmän haastattelua lukuun ottamatta, johon peruutuksista johtuen saapui vain kaksi paikalle. Haastatteluista kuusi oli ryhmämuotoisen intervention osallistujien haastatteluja ja kolme verkkointervention osallistujien haastatteluja. Ryhmämuotoisen intervention haastattelujen osallistujista yli puolet oli psykologian kandi- ja maisterivaiheen opiskelijoita, joista molemmista osallistui 8 henkilöä. Toiseksi eniten osallistujia oli lääketieteen koulutusohjelmasta, yhteensä 8 henkilöä. Lisäksi haastatteluihin osallistui kolme logopedian opiskelijaa ja yksi hammaslääketieteen opiskelija. Osallistujat painottuivat opintovaiheeltaan ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoihin, paitsi psykologian opiskelijoita oli mukana tasaisesti eri vuosikursseilta. Haastateltavista 8 oli miehiä.

Tietoisuustaitoja opiskelijoille interventiohankkeen fokus on ryhmämuotoisessa interventiossa, johon verkkointerventioon verrattuna osallistui lähes kaksinkertainen määrä opiskelijoita. Tutkimuksen alkuperäisenä tavoitteena oli saada kaksi samankokoista koeryhmää, mutta tutkimukseen ilmoittautui osallistujia tavoiteltua vähemmän, jonka vuoksi verkkointerventioryhmä jätettiin pienemmäksi ryhmämuotoisen tutkimuksen tilastollisen voiman säilyttämiseksi. Tutkimuksessa priorisoitiin ryhmämuotoista interventiota, sillä vastaavanlaisessa Cambridgen yliopistossa suoritettussa MBCT-ohjelmaan perustuvassa interventiotutkimuksessa onnistuttiin vähentämään opiskelijoiden stressiä merkittävästi, jonka vuoksi sen toimivuutta Helsingin yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa haluttiin tutkia (ks. Galante ym., 2017). Lisäksi Opiskelijan kompassia on tutkittu jo aiemmin Suomalaisessa yliopistokontekstissa (ks. Räsänen ym., 2016), jonka vuoksi sen tutkiminen ei ollut projektin pääfokuksessa, mutta sen toimivuutta haluttiin verrata ryhmämuotoiseen interventioon.

Kaikille Tietoisuustaitoja opiskelijoille –intervention osallistujille haluttiin antaa mahdollisuus kertoa näkemyksiään laadullisen tutkimuksen fokusryhmähaastatteluissa. Ryhmä- ja verkkomuotoisen interventioryhmän haastattelut pidettiin erikseen, sillä niiden edellä kuvaillut opetussisällöt ja -menetelmät eroavat merkittävästi toisistaan ryhmämuotoisen keskittyessä enemmän tietoisuustaitoihin. Kolmesta verkkomuotoisen –intervention osallistujien fokusryhmähaastattelusta vain kaksi täytti fokusryhmähaastattelujen viitekoon 4-6 osallistujaa (Morgan, 1996). Kurssien erilaisuuden ja fokusryhmähaastattelujen epätasaisen määrän vuoksi ei tämän tutkimuksen puitteissa olisi mielekäästä vertailla näitä kahta erilaista aineistoa. Tutkimukseni teoreettisena viitekehyksenä toimii Moscovicin (1961/2008) sosiaalisten representaatioiden teoria, joka selittää kuinka ryhmät muodostavat jaettuja käsityksiä ja merkityksiä uusista ilmiöistä vuorovaikutuksessa, jota on esiintynyt lähinnä ryhmämuotoisessa interventiossa. Verkkoryhmän kurssi toteutettiin itsenäisellä opiskelulla, johon sisältyi vain vähäisesti vuorovaikutusta muiden kurssilaisten kanssa. Sosiaalisten representaatioiden teorian mukaan representaatiot rakentuvat ryhmän jäsenten välisessä vuorovaikutuksessa (Flick ym., 2015). Ryhmähaastattelujen ajatellaan olevan arjen tavallisten epämuodollisten keskustelujen kaltaisia, joissa representaatioita kehitetään (Marková ym., 2007). Näin ollen verkkoryhmään osallistuneet eivät ole välttämättä muodostaneet tietoisuustaidoista sosiaalisia representaatiota kurssin muodon vuoksi. Näiden edellä mainittujen seikkojen vuoksi tulen keskittymään ryhmämuotoiseen interventioon osallistuneiden haastatteluaineistoon, johon viittaan aina tulevaisuudessa fokusryhmähaastatteluista, niiden osallistujista tai aineistosta puhuttaessa.

Haastattelut kestivät keskimäärin 41 minuuttia niiden keston vaihdellessa 27 minuutista 69 minuuttiin. Haastattelut nauhoitettiin lääketieteellisen tiedekunnan äänityslaitteilla. Nauhoitettu aineisto litteroitiin minun ja toisen sosiaalipsykologian graduntekijän Emilia Kuuskosken toimesta. Me saimme tietoomme ainoastaan osallistujien etunimet, jotka muutettiin anonyymeiksi litteraatiossa. Haastateltavien nimet ja muut mahdolliset tunnistamista edistävät tekijät kuten erisnimet työ- tai asuinpaikkoihin liittyen poistettiin aineistosta. Haastatteliijoita merkittiin tunnuksilla seuraavasti: H1: Emilia Kuuskoski sekä

H2: Kiia Ruokonen, ja haastateltavia heidän haastattelunsa järjestysnumeron sekä oman esittäytymisen järjestysnumeron perusteella seuraavasti: V1.1, V1.2, V1.3... ja seuraavan haastattelun osallistujia vastaavasti V2.1, V2.2, V2.3 ja V2.4. Haastattelut litteroitiin nauhan alusta loppuun sanatarkasti puhekieltä noudattaen ja yleisiä litteraatiomerkkejä käyttäen (ks. liite 4). Litteraatioon sisällytettiin keskeneräiset tavut, täytesanat, painotukset ja nousevat, laskevat sekä tasaiset intonaatiot puhejaksojen loppuissa. Litteraatioon merkittiin myös päällekkäin puhumiset, tauot ja viiden sekunnin ylittävissä niiden pituudet sekä toisten sanomisia myötäilevät hymistelyt ja naurahdukset. Naurua ja hymistelyä merkittiin yksikössä yhden henkilön nauraessa tai hymistellessä ja monikossa useamman henkilön tehdessä näin samaan aikaan. Fokusryhmät vaihtelivat myös puhumisen temmoltaan. Tämän ja haastattelujen eri pituuksien vuoksi myös litteroidun tekstin määrä vaihteli seitsemästä sivusta kolmeentoista sivuun.

6 AINEISTON ANALYYSI

6.1 Sosiaalisten representaatioiden teoria analyysissä

Flick, Foster ja Caillaud (2015) esittävät, ettei sosiaalisten representaatioiden teoriaan pohjautuva tutkimus ei ole yksittäinen metodi, vaan näkökulma tutkimukseen. Sosiaalisten representaatioiden näkökulmasta tarkastellaan, kuinka yksilöt ryhmien jäseninä pyrkivät ymmärtämään heitä ympäröivää maailmaa. Lisäksi tutkitaan näiden ymmärrysten muutosta, kehitystä ja vuorovaikutusta. Tutkimukseen parhaiten soveltuvimmat metodit riippuvat aina tutkimuskohteesta ja -kysymyksistä. Duveenin ja Lloydin (1990, s. 5-10) tunnetun jaottelun mukaan sosiaalisia representaatioita voidaan tarkastella kolmella eri tasolla joilla ne ilmenevät ja joissa ne muodostuvat. Nämä kolme tasoa ovat ontogeneesi, sosiogeneesi ja mikrogeneesi. Ontogeenin tasolla tarkastellaan, kuinka yksilö sisäistää yhteiskunnassa vallitsevat sosiaaliset representaatiot kun taas sosiogeenin tasolla tutkitaan sosiaalisten representaatioiden kehittymistä, muuttumista ja vuorovaikutusta laajemmalla yhteiskunnallisella tasolla esimerkiksi mediassa. Tämä pro gradu -tutkielma sijoittuu jaottelun mukaan mikrogeneesin tasolle, jossa sosiaalisia representaatioita tarkastellaan ryhmän jäsenten välisessä vuorovaikutuksessa. Tällä tasolla ollaan kiinnostuneita ryhmän

jäsenten välisestä vuorovaikutuksesta, jonka vuoksi haastattelut ovat yleisesti käytetty tutkimusmenetelmä. Sosiaalisten representaatioiden teorian ydinajatus on, että arkijärki on arvokasta ja merkityksellistä, eikä sitä tulisi aliarvioida tieteelliseen ajatteluun verrattuna. Näin ollen tutkimuksessa lähdetään usein liikkeelle ajatuksesta, että yksilöiden ja ryhmien oma näkemys tutkittavasta ilmiöstä on kiinnostava ja arvokas.

Sosiaalisten representaatioiden tutkimuksessa haastatteluaineistojen avulla tarkasteltavan ihmisten puheen nähdään kertovan heidän sosiaalisista representaatioistaan. Aineiston pohjalta voidaan tehdä päätelmiä myös siitä, mitä osallistujat ajattelevat mutta mitä he eivät sano. Tutkimusprojektini alkuvaiheessa ajattelin tekeväni aineistosta sisällönanalyysin tai temaattisen analyysin, mutta koodauksen jaottelu eri luokkiin ei välttämättä johda sosiaalisten representaatioiden ymmärtämiseen niiden erityisen luonteen vuoksi. Tutkimuksessa on oleellista mennä luokitteluja syvemmälle tarkastelemaan sanottua, sanomatta jätettyä sekä yhteyksiä ja ajattelua näiden takana. Sosiaalisten representaatioiden laadullista tutkimusta tehdessä tutkijan tulisi myös tunnistaa ja pitää mielessään, miten hän itse liittyy sosiaalisten representaatioiden verkostoon tutkittavaan ryhmään verrattuna. (Flick ym., 2015.) Useimmiten sosiaalisten representaatioiden tutkija on kiinnostunut tutkimaan muiden ryhmien sosiaalisia representaatioita, jonka vuoksi Bauer ja Gaskel (1999) ehdottavat parhaimmaksi suhtautumistavaksi ”epäkiinnostunutta tutkimusasennetta”. Tällä viitataan siihen, että tutkijan tulee varoa vaikuttamasta suoraan tutkittavien sosiaaliin suhteisiin, ja että hänen innostuksensa omaan tavoitteeseensa ei tulisi vaarantaa sensitiivisyyttä tutkittavien perspektiiville.

Markován (2007) mukaan fokusryhmähaastattelut voidaan määritellä avoimia ryhmäkeskusteluja hyödyntäväksi tutkimusmetodiksi, joissa tutkitaan sosiaalisesti relevantteja kysymyksiä. Ne ovat hyödyllinen menetelmä sosiaalisten representaatioiden tutkimukseen, sillä niiden ajatellaan olevan piirteiltään tavallisten spontaanien ja epämuodollisten keskustelujen kaltaisia. (Marková ym., 2007.) Niiden avulla voidaan tutkia sitä, mikä sosiaalisille representaatioille on ominaisinta: ne ovat sosiaalisesti jaettuina, haastettuja ja rakennettuja. Ne tuovat esiin vuorovaikutuksen käytännöt joissa

representaatioita kehitetään ja ylläpidetään. (Flick ym., 2015.) Fokusryhmähaastatteluja hyödyntäneessä tutkimuksessaan Bauer ja Gaskell (1999) erottelevat toisistaan ”luonnolliset” eli vahvat ryhmät, jotka omaavat yhteisen tavoitteen, projektin ja identiteetin sekä heikot ryhmät jotka jakavat näitä vain osittain. Fokusryhmähaastattelut keskittyvät heidän mukaansa nimenomaan epämuodollisen vuorovaikutuksen tutkimiseen, jota tarkastellaan mikrogeneesin tasolla. Tässä tutkimuksessa on tulkintani mukaan Bauerin ja Gaskellin (1999) luokitteluun perustuen suhteellisen vahva ryhmä, koska he ovat saman tiedekunnan opiskelijoita, jotka ovat tutustuneet toisiinsa kurssilla sekä opinnoissa, ja käyneet läpi saman projektin eli ryhmämuotoisen tietoisuustaitointervention. Tästä syystä on todennäköistä että he voivat jakaa sosiaalisen representaation tietoisuustaidoista.

Sosiaalisten representaatioiden fokusryhmähaastatteluilla kerätyn aineiston analyysissä tulisi lähestyä dialogisuuden teoreettisesta lähestymistavasta, josta mainitsin jo hieman kantateemoja käsitelleessä kappaleessa. Markován ja kumppaneiden (2007) mukaan tässä lähestymistavassa nähdään, että ihmisen olemassaolo, ajattelu ja kieli ovat riippuvaisia muista ihmisistä. Kiinnostuksen kohteena ei siksi ole yksilö, vaan yksilön ja muiden keskinäinen riippuvuus. Fokusryhmien osallistujien vuorovaikutus saa sisältönsä ja merkityksensä sekä tilanteesta että sosiaalisesti jaetusta tiedosta. Sosiaaliset representaatiot ovat usein implisiittisiä, sillä mitä enemmän ihmiset jakavat yhteistä tietoa, sitä vähemmän heidän tarvitsee kommunikoida sitä. Dialogisuus on avointa ja monimuotoista useiden eri merkitysten ja äänien vuorovaikutusta, jotka ovat keskenään jatkuvassa jännitteessä. Kielenkäyttö fokusryhmässä voi sekä paljastaa että piilottaa osallistujien ajatukset, uskomukset ja tunteet. (Marková ym., 2007, s 1-50.)

Marková ja kumppanit (2007, s. 1-50) erottelevat neljä tekijää jotka fokusryhmien aineiston analysoimisessa tulisi huomioida dialogisen näkökulman säilyttämiseksi. Ensinnäkin fokusryhmät tulisi nähdä ryhmäkeskusteluina joissa osallistuja toimii kontekstin ja tilanteen kehystyksen ohjaamina. Toiseksi kaikissa ryhmissä esiintyy heterogeenisyyttä, osallistujilla on useita eri sosiaalisia identiteettejä ja he voivat puhua erilaisista positioista käsin. Kolmanneksi fokusryhmät kierrättävät ideoita eli nousevat diskurssit esitetään aina

jollekulle tai vastauksena johonkin. Neljänneksi fokusryhmäkeskustelut tapahtuvat aina osana historiallisesti ja kulttuurisesti jaettua sosiaalista tietoa.

6.2 Aineiston analyysi

Toimin haastattelijana kaikissa aineistona käytetyissä haastatteluissa ja litteroin aineistosta puolet, jonka vuoksi minulla oli hyvä käsitys aineiston sisällöstä aloittaessani aineiston analyysin. Ennen varsinaista analyysia tutustuin vielä aineistoon lukemalla sen ensin lävitse saadakseni siitä vielä paremman kokonaiskuvan. Aineiston koodaamisessa käytin apuna Atlas.ti 8- ohjelmaa, joka on suunniteltu aineistolähtöisen analyysin työkaluksi. Moscovicin (1961/2008) sosiaalisten representaatioiden teoria ohjasi analyysiäni. Moscovicin (1984 s. 28) mukaan sosiaalisten representaatioiden tutkimuksessa tulisi pyrkiä löytämään ilmiön tuntematon luonne, joka oli sen muodostamisen motivaationa. Teorian ohjaamana pyrin tunnistamaan aineistosta, kuinka tuntemattomasta tehdään tuttua sosiaalisten representaatioiden muodostumisen prosessien, ankkuroinnin ja objektivoinnin avulla. Tiedostin myös, että mahdollista on, ettei aineistosta ole tunnistettavissa ankkurointeja tai objektivointeja ollenkaan. Ankkurointien analysoinnin tavoitteena on tunnistaa, miten lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijat nimeävät ja luokittelevat tietoisuustaitoja tietoisuustaitokurssin käytyään. Tärkeää on erityisesti se, millaisiin ennestään tuttuihin kategorioihin tietoisuustaidot ja niiden opiskelu liitetään. Objektivoinnin analysoinnin tavoitteena on tunnistaa, mihin tietoisuustaitoja verrataan tai miten ne liitetään kuvalliseen tai konkreettisempaan asiaan kuten symboliin, kuvaan, metaforaan tai ihmiseen. Moscovicin (1981) mukaan sosiaaliset representaatiot eivät ole yleensä neutraaleja, vaan kategorisointiin liittyy myös arvottamista, jonka mukaisesti objektille annetaan paikka hierarkkisessa järjestyksessä. Tämän vuoksi kiinnitin huomiota erityisesti tietoisuustaitojen positiivisiin tai negatiivisiin arvioihin ankkurointien ja objektivointien tunnistamiseksi. Moscovicin kognitiivisen moninaisuuden käsitteen (1961/2008, s. 190-191) pohjalta puheessa esiintyy moninaisia ja ristiriitaisiakin puhetapoja, sillä sama ryhmä ja sen yksittäiset jäsenet kykenevät tekemään eriäviä loogisia päätelmiä lähestyessään asioita eri perspektiiveistä, informaatiosta ja arvoista käsin. Näin ollen pyrin myös analyysini edetessä

tunnistamaan yksittäisten luokkien sisäisiä ristiriitaisuuksia ja mahdollisesti niissä näkyviä vastakkainasetteluja Markován (2000) kantateeman käsitteen mukaisesti. Ankkurointeja tai objektivointeja tarkasteltaessa en keskitykään selvittämään yhtä haastateltaville yhteistä näkemystä ilmiöstä joka saa ainoastaan positiivisen tai negatiivisen arvon. Sen sijaan tärkeintä on tunnistaa, miten haastateltavat luokittelevat ja nimeävät tietoisuustaitoja sekä tekevät niitä konkreettisiksi puheessaan.

Analyysini alkuvaiheessa pyrin koodaamaan aineistosta tietoisuustaitoja sekä niiden harjoittamista nimeävät, luokittelevat, kuvailevat tai arvottavat kohdat, jotka voisivat siten mahdollisesti liittyä ankkurointeihin ja objektivointeihin. Ensimmäisen koodauskerran jälkeen koodeja löytyi 93 kappaletta. Näitä koodeja olivat esimerkiksi stressinhallinta, hyödyllisyys, ryhmä, elämänmuutos, ajatukset erillisiä, tietoisuus, kehollinen läsnäolo, itsensä hyväksyminen, negatiiviset mielikuvat ja tunteiden käsittely. Tämän jälkeen kävin läpi löytyneitä koodiluokkia niiden johdonmukaisuuden selvittämiseksi, samankaltaisten luokkien yhdistämiseksi ja luokitellakseni koodeja yleisempiin kategorioihin. Sen jälkeen uudelleen nimesin koodeja ja selvitin niiden suhteita toisiinsa sekä arvioin niihin sisältyviä lainauksia suhteessa sosiaalisten representaatioiden teoriaan. Ryhmittelin muokatut koodiluokat suurempiin, niitä kuvaileviin teemoihin, joita avasin kirjoittamalla niistä yleislaatuiset kuvailut. Analyysini ensimmäisiksi teemoiksi tulkitsin tietoisuustaitojen liittäminen sisäiseen maailmaan eli mieleen, joihin esimerkiksi koodit tietoisuus, tunteiden käsittely, ajatukset erillisiä ja itsensä hyväksyminen kuuluivat. Toisaalta tietoisuustaidot liitettiin sisäisen maailman suhteeksi ulkoiseen maailmaan, johon esimerkiksi koodit arjen läsnäolo, ympäristön tarkkailu, kehollinen läsnäolo palautuminen ja altruismi kuuluivat. Analyysin edetessä tulkitsin nämä teemat tietoisuustaitojen yhdeksi kantateemaksi. Seuraavassa analyysin vaiheessa tarkastelin aineistoa kokonaisuutena haastatteluissa sanotun luokittelua syvällisemmin, ottaen huomioon myös oletukset haastateltavien puheen taustalla. Aineiston syvällisemmän tarkastelun jälkeen jaottelin muokattuja koodiluokkia kolmen eri sosiaalisten representaatioiden teoriaan perustuvan luokan alle, joiden avulla sosiaaliset representaatiot muodostuvat: ankkurointeihin, objektivointeihin sekä kantateemoihin. Erityisesti kantateemoja analysoidessani huomioin sen mitä ei ilmaistu

puheessa aina eksplisiittisesti, vaan vastakkainasettelun tai toisaalta muiden ihmisten siteeraamisen avulla, joka on Markován ja kumppaneiden (2007, 157) mukaan argumentin resurssi. Tämän jälkeen palasin käymään läpi teemojen alle luokitellut koodit ja niihin sisältyvät lainaukset yksi kerrallaan pohtien niiden suhdetta sosiaalisten representaatioiden käsitteisiin. Analysoin kuvailevatko koodien nimet lainauksia ja teemat niihin sisältyviä koodeja. Tämän perusteella kirjoitin kuvaukset sosiaalisten representaatioiden teorian käsitteiden alaisista teemoista, ja nostin teemoja kuvailevia esimerkkejä aineistosta analyysini tueksi. Tässä vaiheessa tein vielä muutoksia teemoihin, ja siirsin joitakin koodeja toisten teemojen alaisiksi sekä eriytin joitakin koodiryhmiä teemojen alaluokiksi tulkitessani niiden olevan erillisiä, mutta teemaan liittyviä ilmiöitä.

7 TULOKSET

Aineistosta voidaan erottaa haastateltavien puhetta kahdella eri tasolla: tietoisuustaitokurssin tasolla, jossa keskitytään tähän nimenomaiseen käytyyn kurssiin ja sen konkreettisiin tekijöihin sekä arviointiin. Toisaalta haastateltavat puhuivat tietoisuustaidosta ilmiönä, jolloin niitä käsiteltiin yleisemmällä ja abstraktimmalla tasolla. Nämä kaksi tasoa kuitenkin linkittyvät jatkuvasti toisiinsa ja ovat toisistaan erottamattomia. Ensimmäisessä kappaleessa esittelen haastateltavien esittämiä interventioon osallistumisen syitä tietoisuustaitokurssin tasolla. Tämän analyysin osuuden tavoitteena on avata osallistujien taustaa sekä sitä, mitä osallistujat ajattelivat tietoisuustaidoista ennen interventioon osallistumista. Tämä voi myös auttaa ymmärtämään analyysini seuraavaa vaihetta. Seuraavaksi siirryn tarkastelemaan tietoisuustaitoja ilmiönä sosiaalisten representaatioiden teoriaan pohjautuen. Ensiksi esittelen aineistossa ilmenneitä ankkurointeja, joissa tietoisuustaidot liitettiin neljään ennestään tuttuun kategoriaan. Tämän jälkeen siirryn analysoimaan aineistosta löytyneitä objektivointeja, joiden avulla tietoisuustaidot konkretisoituvat. Lopuksi esittelen aineistossa ilmenneitä vastakkainasetteluja kantateemojen käsitteen pohjalta, jotka liitävät haastateltavien tietoisuustaitojen sosiaaliset representaatiot laajempaan sosiaaliseen ja yhteiskunnalliseen kontekstiin.

7.1 Interventioon osallistumisen syyt

Fokusryhmähaastattelun ensimmäisenä kysymyksenä pyydettiin osallistujia kertomaan miksi he alun perin halusivat osallistua Tietoisuustaitoja opiskelijoille –interventioon. Tämän kysymyksen kohdalla esitetyt syyt osallistumiselle on eritelty määrällisesti taulukossa 1. Yksittäisten henkilöiden vastauksissa esitettiin usein useampia syitä osallistumiselle, jolloin kaikki vastauksessa esiintyneet teemat on luokiteltu taulukossa erikseen. Fokusryhmähaastattelussa syntyvien keskustelun normien, aiempien puheenvuorojen keskustelua ohjaavan vaikutuksen sekä tämän tutkimuksen tavoitteiden vuoksi osallistumiselle esitettyjen syiden määrälliselle luokittelulle ei tule kuitenkaan antaa liikaa painoarvoa. Taulukon tavoitteena on valottaa osallistumisen syitä ja osallistujien motivaatiota suuntaa antavasti. Osallistumisen syyt auttavat myös ymmärtämään haastateltavien käsityksiä tietoisuustaidoista, ja sitä kautta tietoisuustaitojen sosiaalisia representaatioita. Useimmiten mainittu syy osallistumiselle olivat stressinhallintataitojen opettelu, joka oli mainittu myös opiskelijoille esitetyssä tutkimustiedotteessa ja muussa heille suunnatussa intervention markkinoinnissa (ks. liite 1 ja 2). Suuri osa haastateltavista mainitsi omaavansa aiempaa kokemusta meditaatiosta tai tietoisuustaidoista. Osa osallistujista oli käynyt tietoisuustaitoihin tai meditaatioon liittyviä kursseja aiemmin, lukenut aiheesta kirjan tai kokeillut meditaatiota itsenäisesti esimerkiksi kännykkäsovellusten avulla ja halusi syventää osaamistaan. Moni osallistuja oli kiinnostunut tietoisuustaidoista etukäteen esimerkiksi meditaatiota harrastavien tuttavien ja siitä kuulemiensa hyötyjen kautta. Hyötyjä ei tässä haastattelun vaiheessa usein eritelty, mutta stressinhallinnan lisäksi mainittiin hyvinvoinnin lisääntyminen sekä arjen läsnäolon oppiminen. Suuri osa meditaatiota tai tietoisuustaitoja aiemmin kokeilleista ja siitä jo ennestään kiinnostuneista mainitsi osallistumisen syyksi kurssin aiheuttaman ”positiivisen pakon”. Tällä viitattiin siihen, että kurssin tapaamiset ja sen rakenne motivoivat ylläpitämään harjoittelua, joka muuten jää helposti tekemättä arjen kiireessä. Osa haastateltavista mainitsi kuulleensa tietoisuustaidoista paljon ”joka puolelta” johon tietoisuustaitojen trendikkyys viittaa.

Taulukko 1: Tietoisuustaitoja opiskelijoille –interventioon osallistumisen syiden esiintymismäärät puheenvuoroissa ensimmäisen haastattelukysymyksen kohdalla (Ryhmämuotoiseen intervention haastatteluihin osallistuneiden kokonaismäärä: 28, syiden mainintakertojen kokonaismäärä: 62)

Osallistumiselle esitetty syy	Mainintakertojen määrä
Aiempi meditaatio/ tietoisuustaito-kokemus	10
Stressinhallinta	8
Positiivinen pakko	7
Aiempi kiinnostus meditaatioon	6
Kiinnostus tietoisuustaitojen tutkimukseen	6
Tuttavat meditoivat	5
Ammatilliset taidot	5
Hyödyistä tieteellistä näyttöä	4
Tietoisuustaidot trendinä: kuullut paljon	4
Hyvinvoinnin lisääminen	3
Joogakokemus	2
Läsnäolo arjessa	1
Ei käsitystä etukäteen	1

Osallistumiselle esitetyt syyt kertovat siitä, miten tietoisuustaitoja käsitettiin ennen kurssille osallistumista. Syyt kytkeytyvät analyysissä löytämiini teemoihin, joihin tietoisuustaidot ankkurointiin sekä niiden objektivointeihin ja kantateemoihin, joita erittelen seuraavaksi.

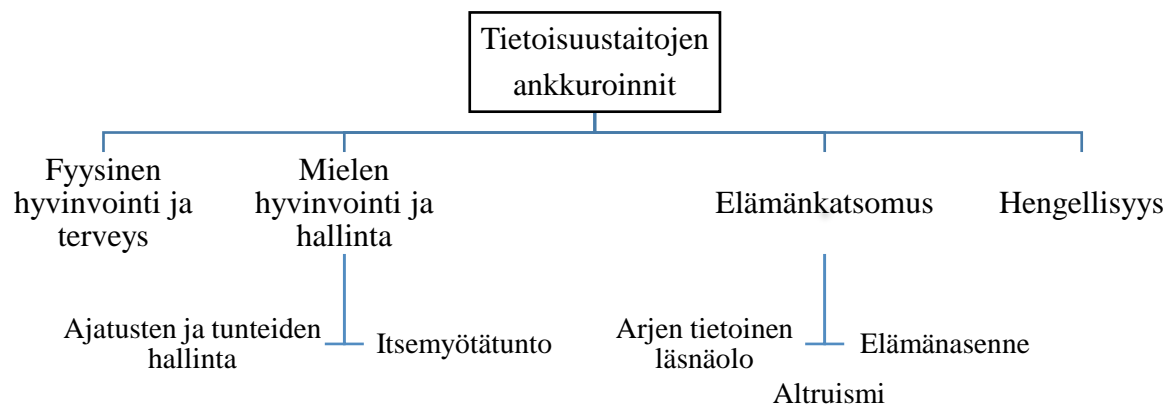
7.2 Tietoisuustaitojen ankkuroinnit

Ankkurointien analysoinnin tavoitteena oli tunnistaa, miten lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijat nimeävät ja luokittelevat tietoisuustaitoja tietoisuustaitokurssin käytyään.

Analyysissäni keskityin erityisesti siihen, millaisiin ennestään tuttuihin laajempiin kategorioihin tietoisuustaidot ja niiden harjoittaminen liitetään. Kognitiivisen moninaisuuden käsitteen mukaisesti luokitteluiden sisällä oli huomattavissa

ristiriitaisuuksia, jolloin luokittelua arvotettiin sekä positiivisesti että negatiivisesti. Tietoisuustaidot ankkuroitiin neljään eri teemaan: fyysiseen hyvinvointiin ja terveyteen, mielen hyvinvointiin ja hallintaan, elämäkatsomukseen sekä hengellisyyteen. Näistä kaksi teemaa jakautui vielä alaluokkiin: mielen ja hyvinvoinnin hallinta ajatusten ja tunteiden hallintaan sekä itsemtyötätuntoon, ja elämäkatsomus arjen tietoiseen läsnäoloon, elämänasenteeseen sekä altruismiin. Tietoisuustaitojen vaikutusta fyysiseen hyvinvointiin ja mielen hyvinvointiin arvioitiin usein samassa lauseessa tai tilanteessa, jonka perusteella haastateltavat liittivät ne kokonaisvaltaiseen psyko-fyysis-sosiaaliseen hyvinvointiin. Vaikka tietoisuustaidot ankkuroitiin fyysisen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen, niiden vaikutuksen siihen esitettiin toteutuvan pitkälti mieleen liittyvän hyvinvoinnin ja elämäkatsomuksen muutoksen kautta. Eri teemat joihin tietoisuustaitoja ankkuroitiin linkittyivät toisiinsa, mutta olivat erotettavissa omiksi teemoikseen.

Kuvio 1. Tietoisuustaitojen ankkuroinnit



7.2.1 Fyysinen hyvinvointi ja terveys

Tietoisuustaidot ankkuroitiin haastateltavien puheessa keskeisesti fyysisen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen, jolloin ne liitettiin fyysiseen kehoon. Yleisin yksittäinen kategoria johon tietoisuustaitoja rinnastettiin haastatteluissa oli stressinhallinta, joka oli

luokiteltavissa sekä fyysisen hyvinvoinnin ja terveyden että mielen hyvinvoinnin ja hallinnan ankkurointeihin. Stressinhallinta esitettiin fyysisestä hyvinvoinnista puhuttaessa hyödyllisenä ja tarpeellisenä fyysisen hyvinvoinnin edistämiseksi opintojen ollessa kuormittavia. Tällöin stressinhallinta liitettiin kehollisiin tuntemuksiin.

Esimerkki 2: tietoisuustaidot hyvinvointiin vaikuttavana stressinhallintana

V5.4: Mulle ehkä mulle ehkä se on niinku se suurin ja sit just se mistä tos aikasemminki puhuttiin se tavallaan se ettei anna sen stressituntemuksen sillee niinku olla liian voimakas tai et osaa sit ottaa sen askelen taaksepäin sellasis hetkis mis alkaa ärsyttää tai ahdistaa joku asia ni ne on ehkä ne suurimmat sellaset hyvinvointiin vaikuttavat asiat.

Stressinhallinnan vastakohtana tuotiin ajoittain myös esille, että kurssin harjoitusten suorittamisesta johtuvat paineet ovat aiheuttaneet lisää stressiä sekä syyllisyyttä ja jopa heikentäneet hyvinvointia sitä kautta. Tämä luokkien sisäinen ristiriitaisuus ilmentää sosiaalisten representaatioiden kognitiivista moninaisuutta. Tietoisuustaidoista puhuttiin myös terveydenhuollon asiakkaiden hoitomuotona, joiden oppiminen nähtiin hyödylliseksi tulevaa asiakastyötä ajatellen.

Esimerkki 3: tietoisuustaidot hyvinvointiin vaikuttavana asiakkaiden hoitomuotona

V5.4: No mulla oli ainaki ehkä sellanen että ku siit mindfulnessista on puhuttu nyt tosi paljon niin sillee vähän sellanen uteliaisuus [H1: Mm] et niinku mitä se niinku oikeesti on ja ehkä sit vähän niinku tavallaan tulevan ammatinkin varjolla silleen kiinnostaa et mikä se niinku on koska se vaikuttaa kuitenkin ihmisten hyvinvointiin [H1: Mm] tai ainaki osa kokee sen sellasena niin sitte jotenki et tietää ees mikä se on...

Tietoisuustaitojen positiivista vaikutusta uniongelmiin arvioitiin, jolloin ne liitettiin fyysisen hyvinvoinnin edistämiseen. Lisäksi tietoisuustaidot rinnastettiin osassa haastatteluita joogaan ja urheiluun sekä yhdessä esimerkissä ylipainon kontrollointiin. Näiden kategorisointien perusteella tietoisuustaidot ankkuroitiin fyysisen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen.

Esimerkki 4: rinnastus urheiluun sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen

VI.1: Kurssi oli hyvä ja mä tietysti itse valitsinki sen mut että sitte tietysti pahalaisen asianajajana voi miettiä myös taas ihan toisin päin et jos tähän pistää kustannuksen ni helpottaisko stressiä vaikka enemmän se että saisi ilmasen aamu-uinnin tai pääsis treenaamaan ilmaseksi eli jos sen kustannuksen mitä käyttää tähän nii käyttäs vaikka siihen

että sä pääset Meikkuun vetää niinku tunnin fillaria tai puntin tai mikä sun treeni onkaan tai vedät siel joogaatreenin sanotaan () salille kymmenen treenin kortin syksylle nii jos se on sun juttu nii se helpottaa tai sit meet nyrkkeilee jos se on sun juttu.... et jos siihen pistää niinku tarjottimen ja sanoo että minkä noista ottaisit nii joku vois ottaa hyvinkin eri asian sieltä ulos joka vois lisätä myöskin hyvinvointia ja terveyttä ihan eri tavalla että.

7.2.2 Mielen hyvinvointi ja hallinta

Tietoisuustaidot ankkuroitiin vahvasti myös mielen hyvinvointiin ja hallintaan, jolloin niiden nähtiin suuntautuvan ihmisen sisäiseen maailmaan. Tietoisuustaidot nimettiin mielen ja tietoisuuden hallinnan työkaluiksi, jotka mahdollistavat tietoisien läsnäolon, jossa tullaan tietoisiksi fyysisistä aistikokemuksista sekä omista tunteista ja ajatuksista.

Tietoisuustaitojen kuvailtiin kehittävän ymmärrystä omasta tietoisuudesta tietoisuustaitojen teorian ja sitä avaavien metaforien oppimisen myötä, sekä harjoittavan tietoisuuden hallintaa erityisesti meditaation avulla. Analyysini perusteella tämä mahdollistaa osallistujien kokemuksen siitä, että omat tunteet ja ajatukset aletaan havaita itsestä erillisinä tapahtumina, joita vain havainnoidaan tietoisesti. Näiden itsestä erillisten ajatusten ei nähty olevan aina välttämättä todellisuutta, vaan omaa tulkintaa.

Esimerkki 5: ajatukset itsestä erillisinä tapahtumina

V2.3: Justiinsa tää niinku oikeestaan mitä täs on tullukki se tota omien ajatusten ja sit sen todellisuuden tai semmosen havainnoivan osan mielestä niin niiden ero ja sit myöskin semmonen tota mitenkä sanois ... tietynlainen neutraali suhtautuminen kaikkiin asioihin mitä on tai tapahtuu semmonen just sen oman tulkinnan ja sen todellisuuden erottaminen,

Osassa haastatteluista tietoisuustaidot luokiteltiin suoraan mielenterveyden edistämiseksi ja niitä kuvailtiin ajattelun sekä itsetuntemuksen metataitoiksi. Mielen hyvinvointi ja hallinta teema jakautui kahteen eri alaluokkaan: ajatusten ja tunteiden hallintaan sekä itsemyötätuntoon. Nämä kaksi eri tapaa ankkuroida tietoisuustaitoja liittyivät molemmat mielen hallintaan ja hyvinvointiin, mutta olivat erotettavissa omiksi luokikseen joiden avulla tietoisuustaitoja nimettiin ja luokiteltiin jo aiemmin tuttuihin kategorioihin.

7.2.2.1 Ajatusten ja tunteiden hallinta

Tietoisuustaidot nimettiin usein ajatusten ja tunteiden hallinnaksi, erityisesti rauhoittumiseksi, jotka onnistuivat etenkin meditaatiossa harjoiteltavien hengitykseen keskittymisen ja kehollisen läsnäolon avulla. Stressinhallinta, jota käsiteltiin jo fyysisen hyvinvoinnin ja terveyden kohdalla, oli luokiteltavissa myös ajatusten ja tunteiden hallinnaksi, joka tuo ilmi mielen hyvinvoinnin erottamattoman yhteyden ja vaikutuksen fyysiseen hyvinvointiin. Saman meditaatiossa harjoitettavan tiedostavan tilan kerrottiin siirtyneen myös laajemmin arjen toimintaan läsnäolona, joka voi pysäyttää ajatusten kierteen. Tietoisuustaitojen tarjoama ajatusmalli, jossa tunteet ja ajatukset nähdään itsestä erillisinä, tulkinnanvaraisina tapahtumina, auttoi havainnoimaan omia ajattelu- ja tunneprosesseja tempautumatta niiden vietäväksi. Tämän erillisyyden tiedostamisen kuvailtiin johtaneen ajatuksien ja tunteiden tiedostamiseen sekä niiden tarkasteluun etäämmältä. Näin negatiivisiin tunteisiin voitiin suhtautua uteliaasti ja ottamatta niitä vakavasti tai totena, mutta toisaalta positiivisia tunteita voitiin tiedostaa paremmin.

Esimerkki 6: ajatusten ja tunteiden hallinta sekä niiden erillisyys itsestä ja todellisuudesta negatiivisissa tunteissa sekä läsnäolo positiivisissa tunteissa

V7.2: Joo kyl mä kyl mä sanoisin et se on vaikuttanu just sillee et niinku et kaikki negatiiviset tunteet nii sit must on ihana et niihin voi suhtautuu sillee et no tää on nyt tämmönen ilmiö joka näkyy tämmösin ajatuksin ja tämmösin tu- tuntemuksina mun kehossa ja sitte tää menee ohi eikä tää [V7.0: mm] vastaa todellisuutta ja sit jos on joku hyvä fiilis nii sit mä oan silleen et vitsit taa nyt tuntu hyvältä ((naurua)) tai sit jotenki voi sillee oikee pysähtyy siihen ja niinku tavallaa antaa tai sillee et jos vaik halaa jotain jotai tosi hyvää kaverii nii sit ei vaa tee sitä sillee tää on nyt osa tätä sosiaalist skriptii vaa sillee et et niinku mä halaan mun kaveria jota mä en oo nähny pitkään aikaan ja se on tosi jees ja tai sillee et semmosis pikkujutuis se ehk näkyy eniten,

Tietoisuustaidot nimettiin myös rauhoittumiseksi ja niiden harjoittaminen voitiin nähdä hetkenä, jolloin itselle annetaan lupa levätä, rauhoittua ja keskittyä vain olemiseen.

Tietoisuustaidot liitettiin myös parempaan palautumiseen, jonka kuvailtiin olevan seurausta toiminnan automaattisen ohjauksen vaihtumisesta tietoiseen läsnäoloon, rauhassa olemisen arvostamisesta sekä keskittymisen lisääntymisestä yhteen asiaan. Tietoisuustaitojen

rauhottava vaikutus ulottui myös varsinaisen harjoittamisen ulkopuolelle tavalliseen arkeen, jossa rauhoittuminen ja itsemyötätunto korostuivat ajattelu- ja tunneprosessien havainnoinnin sekä muuttuneen elämänasenteen myötä, johon palaan seuraavassa teemassa.

Esimerkki 7: ajatusten hallinta ja kehollisen läsnäolon vaikutus rauhoittumiseen

V3.3: Mul on sama mut kans et mä huomaan [V3.4: Mm] herkemmin et mitä mä ajattelen et jos on jotain ihan tyhmää niin mä voin niinku pysähtyä, ... ja muuttaa sitä.

V3.2: Ja mul tulee ehkä enemmän silleen mieleen just niinku läsnäolo kehossa ja miltä niinku tietyt liikkeet tuntuu ja tietyt asennot et mä pystyn jotenki huomaa et millon mä oon tosi jännittynyt [H1: Mm] et kroppa ja sit mä pystyn niinku jotenki rentouttamaan mun kropan ja sit samalla ehkä niinku mielen,

7.2.2.2 Itsemyötätunto

Tietoisuustaidot liitettiin itsemyötätuntoon ja itsensä hyväksymiseen. Haastateltavat kertoivat tietoisuustaitojen muuttaneen suhtautumista itseensä positiivisemmaksi ja myötätuntoisemmaksi. Toisaalta kognitiivinen moninaisuus näkyi myös tässä, sillä osa haastateltavista kertoi vastakohtaisesti tulleen tietoisemmiksi siitä, etteivät he suhtaudu itseensä positiivisesti, josta koettiin myös negatiivisia vaikutuksia. Itsemyötätunto näkyi myös puheessa armollisuudesta itseä kohtaan, jolloin tietoisuustaitojen esitettiin kannustavan omien tarpeidensa ja itsensä kuuntelemiseen.

Esimerkki 8: tietoisuustaidot itsemyötätuntona

V3.1: Joo ja tohon liittyen mäki huomaan että et jotenki mä en oo tän kurssin aikana vaatinut ehkä itseltäni ihan niin paljon kuin aikaisemmin sillä tavalla niinku huonossa mielessä et on jotenki niinku pystynyt antaa itselleen anteeksi jos ei joskus oo jaksanut opiskella aamusta iltaan, ja niinku ((naurahtaa)) mennä semmoseen ihan hulluun tahtiin et sit on vaan ollu sillee et hei et mä ansaitsen nyt niinku vähän aikaa olla rauhassa ja et siin- sekin on ollut semmonen hyvä vaikutus.

7.2.3 Elämäkatsomus

Tietoisuustaidot ankkuroitiin elämäkatsomukseksi, jossa arjen tietoinen läsnäolo, tietoihin valintoihin ja hyväksyvään suhtautumiseen tähtäävä elämänasenne ja ihmissuhteiden altruismi korostuivat. Tällöin tietoisuustaitojen nähtiin suuntautuvan ulkoiseen maailmaan.

Haastateltavat kuvailivat saaneensa tietoisuustaitojen harjoittamisesta oivalluksia, jotka ovat muuttaneet suhtautumista elämään ja asioihin sekä aiheuttaneet muutoksia elämässä sekä olemisen tavassa.

Esimerkki 9: mielen hallinnan ja elämänskatsomuksen erillisyyks

VI.1: Toi olis mahdollista toteuttaa semmosella moduuli ajattelulla niinku samalla tavalla ku joissain terapiassa on nytte, tos on ää muutama tos on ehkä ihmisii jotka ei halua lopulta tehdä meditaatiota ollenkaan mikä on siinä ytimessä vaan ehkä elämäntapa asenne keskustelua tai jotain ryhmäjuttua jos ei oo enää mitään tekemistä sen meditaation kanssa vaan se ois semmonen kiusallinen juttu siel joukossa? et siin vois olla mun mielestä ihan selkeesti niinku eri porukat [VI.2: joo] jos se toinen porukka on ehkä enemmän sit sitä et [VI.2: joo] oot armollinen ja teet tietosia läsnäolopäätöksiä ja älä stressaa ja pidä ihmisistä huolta siin lähellä ja näin pois päin ja sit toinen on sit se meditaatio,

7.2.3.1 Arjen tietoinen läsnäolo

Tietoisuustaitoja kuvailtiin elämänskatsomuksen muutokseksi, jossa tietoinen läsnäolo hetkessä koetaan arvokkaana. Tässä arjen tietoisessa läsnäolossa tullaan tietoisiksi sen hetkisistä fyysisistä aistikokemuksista tarkkailemalla ympäristöä, kuuntelemalla sen äänimaailmaa, haistamalla, maistamalla sekä tuntemalla. Tietoista läsnäoloa kuvailtiin elämänskatsomuksen lisäksi meditaatiossa harjoitettavan tiedostamisen ja hetkessä olemisen soveltamiseksi arjessa. Arjen läsnäolo esitettiin tietoisuustaitojen tärkeänä osana, joka voi ilmetä kaikissa arjen toimissa kuten paikasta toiseen liikkeessä bussissa, pyörällä tai kävellessä, tiskatessa, urheilussa, ystäviä halatessa. Tietoisuustaitoja kuvailtiin tiedostamattomasta ja automaattisesta toiminnasta sekä ajattelun kierteestä heräämisestä, havahtumisesta ja pysähtymisestä nykyhetken läsnäoloon ja sen kauneuden näkemiseen.

Esimerkki 10: tietoinen hetkeen pysähtyminen ja kauneuden arvostaminen arjessa, ulkomaailmaan suuntautuminen

V7.5: Joo mulle jotenki erityisesti ulkomaailmaa kohtaan tavallaan to- toki omaa itseäänki kohtaan mut jotenki pysähtyy arvostamaan semmosii tosi arkipäiväsiä asioit vaik ku istuu bussis just niinku samaa reittiä jota menee joka ikinen päivä nii se oli ehkä varsinkin alkusyksyst parempi koska sillon oli niin kaunis jotenki se ruska ja kaikki tämmönen nii sit mä niinku joka päivä vaan niinku keskityin et mä katon siit bussin ikkunast ulos ja oon

sillee vau ((naurua)) miten niinku voi olla näin kaunista et se jotenki et pystyy pysähtyy ja arvostaa semmosii asioit koska jotenki mm- mulle semmonen tuottaa ihan hirveesti mielihyvää ja jotenki hyvää oloa et mä voin arvostaa kauniita asioita mun ympärillä nii jotenki nykyään useammin muistaa tehdä sitä, ((naurahdus)) ((hymistelyä))

7.2.3.2 Elämänasenne

Tietoisuustaitoja kuvailtiin elämänasenteeksi, jossa elämä ei ole suoritus vaan läsnäolo hetkessä nähdään itsessään arvokkaana. Uteliaisuuden kuvailtiin olevan yksi elämänasenteen tekijä, joka auttaa aiemmin mainitun mielen hyvinvoinnin ja hallinnan lisäksi ulkoiseen maailmaan suuntautumisessa ja tietoisien läsnäolon saavuttamisessa.

Esimerkki 11: elämänasenteen muutos suorittamisesta läsnäoloon ja toiminnan itseisarvoon
V3.5: Tost tuli viel mieleen ku sä kysyit et et mitä oivalluksii niin ehkä lyhyesti sillai et elämä ei oo suoritus [H1: Mm] et jotenki on huomannu sen miten ennen on suhtautunu asioihin ja itteensä ja ja näin ni [H1: Mm] tullu ehkä sellai niinkun läsnäoloa ja semmosta niinku et ei kaikel ei tarvii olla päämäärää ja tollasta,

Tietoisuustaidot elämänasenteena johtivat entistä sallivampaan ja arvostampaan asenteeseen rauhoittumista kohtaan. Haastateltavat kuvailivat ettei vapaa-ajasta ja rentoutumisesta tarvinnut kokea syyllisyyttä, vaan tietoisien päätöksen tekeminen rauhoittumisesta auttoi palautumaan ja rentoutumaan. Tietoisien päätösten kuvailtiin myös auttavan rikkomaan rutiineja, jolloin toiminnan automaattinen ohjaus vaihtuu tietoiseen läsnäoloon ja toi mielekästä vaihtelevuutta elämään. Muuttunut elämänasenne liitettiin myös jo aiemmin käsiteltyyn stressinhallintaan, hallinnan tunteeseen elämässä ja vastoinikäymisten parempaan hyväksymiseen.

Esimerkki 12: tietoisuustaidot tietoiisiin valintoihin ja hyväksyvään suhtautumiseen tähtäävänä elämänasenteena

V1.4: No must ehkä tuntuu just toi elämän asenne juttu on se suurin anti [V1.2: nii sama] nii niinpä et semmonen et muistaa jotenki twistata vähän niit ajatuksia sillee niinku tos henges mitä tos oli et et on just semmost et ei ei nyt just tekee tietosii valintoja ja sitte hyväksyy ne valintansa jos nyt joskus ei mee ihan putkeen nii sit on just kans sillee noo okei sellast se on. Nii et niinku sellasii et mä en ehkä niiin innostunu niistä meditaatio jutuista

mut noi oli mut tosi niinku semmosii hyvii ja tärkeitä ajatuksia mitkä on jotenki hyvä pitää mielessä?

7.2.3.3 Altruismi

Tetoisuustaitojen ankkuroiminen elämäkatsomukseen ilmeni myös ihmissuhteisiin liittyvässä puheessa. Tietoisuustaidot liitettiin lisääntyneeseen altruismiin tuntemattomia sekä tuttavien kohtaan, sekä muiden ihmisten parempaan ymmärtämiseen. Haastateltavat kuvailivat kuinka tietoisuustaidot inspiroivat välittämään ympärillä olevista ihmisistä.

Esimerkki 13: tietoisuustaidot altrusimina

V1.4: Mm ja sit monet must tuntuu et on kans sellasii mitä ehk ittellä kans ollu jo sellasia niinku ajatuksia jo valmiina et mitä on halunnu niinku nähny vaikka et joku eh ihminen toinen kompastuu ja toine pysähtyy auttaa sitä (sä oot) äh miks mä vaan kävelin ohi tai tän tyylisiä nii sit tääl on tullu viel enemmän sellasii öö just ku oli se että ah rakasta maailmaa kerta ((naurahtelua)) nii sit siel oli vaa semmonen niinpä et se vaa vahvistaa semmosii mitä oli jo ajatellu aikasemmin [V1.3: mm] ja anto hyvän potkun sille että sitte (on niinku se) että no nyt mä teen sen et viime viikolla autoin mummon kadun yli ((naurua)) niinku tän tyylisiä juttuja? ((naurahten) ...

7.2.4 Hengellisyys

Tietoisuustaidot ankkuroitiin hengellisyudeksi, jolloin tietoisuustaitoja arvotettiin negatiivisesti liitettäessä ne ”hihhuointiin” ja hippiyteen. Tällöin tietoisuustaitojen esitettiin liittyvän sisäisen maailman henkiseen puoleen. Vaikka tietoisuustaitojen harjoittaminen esitettiin useimmiten hyödyllisenä ja muille suositeltavana, haastatteluissa tuotiin esille muiden opiskelijoiden tietoisuustaitoihin kohdistuvia ennakoluuloja ja negatiivisia mielikuvia, jotka esitettiin myös mahdolliseksi esteeksi kurssin menestymiselle. Haastatteluissa kuvailtiin myös, kuinka tietoisuustaidot usein virheellisesti liitetään hengellisyteen. Myös kurssikertojen rauhallisen ja lempeän puhetyylin sekä harjoitettujen istuma-asentojen kerrottiin tuntuneen liian hengellisiltä sekä omien ”hihhuointiin” liittyneiden ennakoasenteiden osoittautuneen virheellisiksi kurssin aikana. Aiheeseen palataan kappaleessa 7.4.2.

Esimerkki 14: tietoisuustaidot hengellisyytenä

VI.4: ... Ja ää sit mul oli kyl vähän myös semmosia alkuun ni ää jotenki koin tän ehkä aika semmoseks niinku jotenki hengelliseksi tai sellaseks mikä vähän aiheutti mus semmost niinku vierastusta et must tuntu vähän vaikeelt niinku olla et oli vähän sillee hm karsasti sitä semmosta hymistelyä ((naurahdus)) mitä siellä ryhmässä ehkä sit oli et se ei ittelle oo niinku ehkä nii luonteva tapa sitte olla mut siihenki sitte oli itelle va muistutti sen nonii nyt avoimin mielin täällä ja sit tota sit siihen niinku sopeutu et oli sillee niinku okei no täällä nyt puhutaan tällaisellä lempeällä äänellä ja ((rauhallisesti)) [(ja sillee)],

7.3 Tietoisuustaitojen objektivoinnit

Objektivoinnin analysoinnin tavoitteena oli tunnistaa, miten tietoisuustaidot liitetään kuvalliseen tai konkreettisempaan asiaan kuten symboliin, kuvaan, metaforaan tai ihmiseen. Objektivoinnit olivat haastatteluissa esiintyneitä konkreettisia kuvauksia tietoisuustaidoista, joiden avulla sosiaalisen representaation kuvallinen muoto, figuratiivinen ydin mahdollisesti muodostuu. Objektivoinnit eroavat ankkuroinneista konkreettisuutta edellyttävällä kuvallisella muodollaan sekä siten, että ne voidaan ilmaista suoraan vuorovaikutuksessa sellaisinaan. Tietoisuustaitoja objektivoitiin haastatteluissa hengitykseen sekä meditoivaan joogatyttöön.

7.3.1 Hengitys

Hengitystä kuvailtiin usein tietoisuustaitojen konkreettisena symbolina. Haastateltavat esittivät hengityksen olevan tietoisuustaitojen keskiössä, ja kertoivat hengityksen vaikutuksesta tietoiseen läsnäoloon, rauhoittumiseen sekä tunteiden käsittelyyn. Abstraktit tietoisuustaidot konkretisoituivat hengityksestä puhuttaessa fyysiseen muotoon.

Esimerkki 15: hengityksen objektivointi

VI.2: Ku toi nii toi hengitykseenki keskittyminen se yllättäen se rauhottaa oikeesti ku ennen tyyläi aina jossai jossai kuulee et joo jos sä oot niiku kauhee hermostunu tai sitte niinku kohta menee päree polto poltat päreet ((naurahdus)) ni sit joku sanoo sulle et joo muista hengittää et ei se oikeesti oo vitsinä jos sä niiku keskityt siihe hengityksee ku se oikeesti toimii sellai ankkurina sitte niiku vähän vähän ajan päästä kyl siinä oikeesti rauhottuu että on mulle tullu se että jos sä nyt on ollu nytte muutama viikko sitte semmonen tilanne että

jossa oikeesti herm tai niinku mä olin oikeesti niinku polttamassa päreeni mä sanoin että okei mä lasken kolmeen sit mä räjähdän (sit mä sanon) muista hengittää sit mä tyyliin vaa niinku keskityn siihen hengitykseen yritin olla miettimättä mitään muuta niiku pari sekunttii siis pari sekunttiiki sit se iha riitti tai ei oo pari sekunttii mut niiku jotenki muutama hengitys sellai et kyl se on just sellai ni et se helpotti että sitte rauhoutuin ja hoidin asian sellai asiallisesti joo enkä ruvennu huutamaan tai mitään mut joo,

7.3.2. Meditoiva joogatyttö

Konkreettisena kuvana, johon tietoisuustaidot symbolisoituivat esitettiin meditoiva tai joogaava tyttö, joka on rauhassa itsensä kanssa rannalla. Tämä meditoiva joogatyttö esitettiin muiden virheellisenä käsityksenä tietoisuustaidoista, mutta tämän kuvauksen esittäminen esimerkkinä viittaa tietoisuustaitojen objektivointiin. Haastatteluissa kuvailtiin myös tietoisuustaitojen harjoittamisessa käytetyn istuma-asennon hengellisyyttä.

Esimerkki 16: meditoivan joogatyttön objektivointi

VI.2: [Joo joo et jotku nii jotku] jotku kuvittelee vaa et se just on niitä mitä netistä löytyy valokuvia että semmone nainen joogatyttö istuu siellä meren äärellä ((naurua)) kaikki näyttää rauhalliselta ja sit se on vähän semmosta outoo buddhismia niinku zeen ((naurua)) ja sitte niinku joillaki oikeesti on semmonen mielikuva mut eihän se eihän se periaattees oo sitä se on vaa sitä niinku niiku mm emmätiiä ... tietoisuustaidon kehittämistä ((nauraen)) tavallaan joo.

7.4 Tietoisuustaitojen kantateemat

Kantateemojen (Marková, 2000) käsitteen mukaan sosiaaliset representaatiot sisältävät useimmiten kahden tai useamman käsitystavan vastakkainasetteluja, joiden vertailun avulla asioita ymmärretään. Usein haastateltavat toivat esille keskenään vastakkaisia mielipiteitä, mutta yksittäiset haastateltavatkin esittivät vastakkaisia näkemyksiä aiheesta jopa saman puheenvuoron aikana. Kantateemojen tulkinnassa mennään myös puheen tasoa syvemmälle tarkastelemaan käsitysten taustalla olevia oletuksia ja niiden vastakkaisuuksia. Läpi koko aineiston haastateltavien puheessa ja sen taustaoletuksissa ilmeni ankkurointeja ja objektivointeja laajempia kaksi- tai kolmijakoisia vastakohtaisuuksia, joiden avulla tietoisuustaitoja käsiteltiin ja tehtiin ymmärrettäväksi. Nämä johtivat seuraaviin tulkintoihin kantateemoista. Tietoisuustaitojen kantateemoja olivat työläs hyöty/ säilyvä hyöty

/itseisarvo -kolmijakoisuus, hengellistä hihhulointia/ tieteellisesti tutkittua hyvinvoinnin edistämistä -kaksijakoisuus sekä sisäinen maailma/ ulkoinen maailma -kaksijakoisuus, joita esittelen seuraavaksi.

7.4.1 Työläs hyöty/ säilyvä hyöty/ itseisarvo -kantateema

Yksi kantateema jonka vastakkaisuuksien avulla tietoisuustaitoja käsiteltiin ja tehtiin ymmärrettäväksi oli *työläs hyöty/ säilyvä hyöty -itseisarvo* kolmijakoisuus, jossa tietoisuustaitoja arvioitiin välineenä sen hyötyarvon suhteen kaksijakoisesti kahdella eri tavalla sekä itsessään arvokkaana. Tietoisuustaidot esitettiin selkeästi yleisimmin työläänä ja katoavana taitona, jolloin niiden hyötyä arvioitiin suhteessa harjoittamiseen laitettuun panokseen. Toisaalta tietoisuustaidot esitettiin myös hyödyllisinä taitoina, jotka säilyvät läpi elämän ilman niihin panostamista sen jälkeen kun niiden idea ja perusteet on opittu. Kolmanneksi tietoisuustaidoista puhuttiin itseisarvona, jolloin niiden harjoittamisen esitettiin olevan itsessään arvokasta ja miellyttävää.

Esimerkki 17: vastakkainasettelu työlään hyödyn, säilyvän hyödyn ja itseisarvon välillä

V7.2: *Hmm nii must toi on vaikee juttu täs konseptis et miten sen saa sillee et se ei oo semmonen yks lisä to do –listan osa ((hymistelyä)) vaan et se on semmonen juttu mitä halua tehdä tai semmonen työkalu joka on ain käytettävissä jos halua ... mut niinku ittelle se oli vaan haaste koska mä myös huomasin että joinain viikkoina se ol- tuntu tosi semmoselt et tekee sen niinku itteään kuunnellen ja et se on semmonen niinku voimaa antava juttu ja sit joinain viikkoin se oli vaa sillee et piti saada tehty ((hymistelyä))*

Ajoittain tietoisuustaitojen harjoittamisen kuvailtiin myös tuntuneen aluksi työläältä ja epämieluisalta, mutta sen muuttuneen helpoksi ja mieluisaksi tai jopa odotetuksi lepotauoksi harjoittelun myötä, jonka perusteella on mahdollista, että tietoisuustaitojen tulkitseminen voi kehittyä työläästä hyödystä, säilyvään hyötyyn ja itseisarvoon harjoittelun myötä.

Esimerkki 18: suhtautumistavan muutos työläästä hyödystä itseisarvoon

V3.5: *((rykäisee)) No ehkä semmonen tunteiden vuoristorata kuvaa parhaiten että oli tosi monenlaisii tunteita ja ehkä alussa oli semmosta vähän ihmeellistä niinku jotenki vastustusta ... mut et sit se niinku muuttu siin parin viikon aikana ja sitte jotenki noi*

tapaamiset ehkä oli vähän et no miten mä nyt mahdutan tän mun kalenteriin ja ja näin mut ne oli semmosii hengähdystaukoja tietyl taval et jotenki jännästi aatteli että et nyt mä saan niinku levähtää mikä oli sillai niinku jännä ajatus et ihan en muuten sais mut jotenki joo et no tosi monenlaisia et myöski tosi semmosia positiivisia tuntemuksia ehkä enimmäkseen niinku loppuu kohden et siin alussa vähän semmosta, joo. ((hiljaa))

7.4.1.1 Työläs hyöty

Tietoisuustaitoja kuvailtiin tavalliseksi, mutta työlääksi taidoksi, jota tulee jatkuvasti kehittää ja ylläpitää siitä koituvien hyötyjen kuten fyysisen hyvinvoinnin ja terveyden, ajatusten ja tunteiden hallinnan, itsemyötätunnon, arjen tietoisien läsnäolon ja hyväksyvemmän elämänasenteen saavuttamiseksi. Tietoisuustaidot esitettiin taitoina, jotka voivat unohtua mikäli niitä ei harjoitella tarpeeksi. Haastateltavien puheessa korostui, kuinka paljon harjoittaminen vie aikaa sekä syyllisyys, joka harjoitusten jättämättä tekemisestä nousi. Harjoitusten suorittamisesta koituneen paineen kerrottiin myös tarkoitusperiään vasten aiheuttaneen lisää turhautumista, ahdistusta ja stressiä. Harjoittelu kerrottiin usein priorisoitavan viimeiseksi ja jäävän tekemättä pakollisten opintojen aiheuttamien aikataulukiireiden ja kuormituksen vuoksi. Tietoisuustaitojen harjoittamista kuvailtiin tällöin negatiivisena pakkona, suorituksena, johon koettiin velvollisuutta eikä itsessään arvokkaana ja miellyttävänä toimintona, kuten itseisarvon kohdalla.

Esimerkki 19: tietoisuustaidot hyödyllisenä ja negatiivisena pakkona

V5.?: Joo tavallaan vähä vähä sama jotenki semmost niinku ajatusta siitä et pitäisss niinku, tehdä jotain tai pitäis ehtii tai pitäis, nyt olla tietonen, osittain niinku semmost mikä on ehkä vähän negatiivista mut sit sit myös semmosta niinku et oikeesti tuntu just et, et oli sit myös enemmän sitä niinku semmosta posi- positiivista kautta sitä et on niinku tietonen ja ja huomaa asioita,

Tietoisuustaitokurssi sai toisaalta myös paljon kiitosta siitä, että se motivoi harjoitteluun aiheuttaessaan ”positiivisen pakon” ryhmäpaineen ja tapaamisten ansiosta. Tämän kuvailtiin olleen välttämätöntä harjoittelun ylläpitämisen ja siitä koituneiden hyötyjen saavuttamisen kannalta. Haastateltavat kertoivat, ettei kurssi ole vaikuttanut vielä merkittävästi hyvinvointiin, mutta harjoittelun jatkaminen voisi johtaa hyvinvoinnin lisääntymiseen. Toisaalta kerrottiin, että hyvinvointi lisääntyi kurssin aikana, mutta

opittujen taitojen ja saavutettujen hyötyjen pelättiin katoavan ajan kanssa. Haastateltavat pohtivat, kuinka harjoittelua saisi ylläpidettyä myös tulevaisuudessa, jotta siitä koituvat hyödyt saisi säilytettyä tai niitä voisi saavuttaa lisää. Näin ollen tietoisuustaidot liitettiin työlääseen katoavaan taitoon, jonka hyötyjen saavuttamisen eteen tulee työskennellä jatkuvasti.

Esimerkki 20: tietoisuustaidot työläänä taitona

VI.1: Siin on ehkä sit niinkun muutama kulma tohon yks on tietysti se et ku sitä teki nytte ton ohjelman ajan nii se anto sen tietyn rutiinin et jännä nähä sitte et mitä on esimerkiks puolen vuoden jälkeen niinku jäljellä? [H1: mm] se alkuperäinen ideahan tossa on se että tää on työtä eli sun pitäis tehdä nyt sitte tästä eteenpäin joka aamu ja joka ilta ja tehä niinku useempi meditaatio et siis yks aspekti on nyt se et oot ehkä vähän enemmän hereillä bussipysäkillä mut jää nähtäväks nyt sit se et riittääkö tää siihen vai pitääks tätä sit tosiaan... mennä mennä niinku meditoimaan vielä vähän aktiivisemmin että siitä tulee sit se rutiini joka jää sit päälle nyt ku kukaan ei enää käske ja pakota eikä tämän porukan painetta kun nähään aina porukalla kerran viikkoon ni, [H1: mm] eli eli se niinkun jää nähtäväks paljon se duunin määrä tippuu eli mitäs tehään konkreettisesti meditoi ja sen jälkeen ku siit tippuu meditaatio pois niin sit se ei oo enää mitään muuta ku elämän asenne vähäsen ja sit seki vähän hiipuu

7.4.1.2 Säilyvä hyöty

Tietoisuustaitoja kuvattiin myös työlään ja katoavan taidon vastaisesti läpi elämän säilyvänä hyödyllisenä työkaluna joka hyödyttää ilman suurempia ponnisteluja ja on edelleen kehitettävissä. Tietoisuustaidot arvotettiin ja kuvailtiin hyödyllisiksi taidoiksi, jotka ovat onnistuneet lisäämään hyvinvointia ja muuttamaan elämäntapomusta.

Esimerkki 21: tietoisuustaitojen hyödyllisyys ilman ponnisteluja

V2.2: No joo kyl mullakin sama juttu sillee et ei oo nyt tullut tehtyä enää nyt juurikaan niitä ha- harjoitteita silleen sen jälkeen kun se interventio loppu mutta kyl kyl se jotenki on joka päivä käy mielessä nää asiat ja jotenkin kun tekee tekee erilaisia juttuja ja on erilaisis tilanteissa niin kyl tuntuu et semmonen ... niin et kyl se sillä lailla vaikuttaa ja jotenkin että nyt muistaa semmosen meditoinnin tärkeyden ja tuntuu et sitähan voi just niinkun harjoittaa ihan kaikessa tekemisessä oikeastaan tai semmosta ... läsnäoloon pyrkimistä niin,

Tietoisuustaitokoulutuksen ajateltiin hyödyttävän muitakin opiskelijoita ja kurssia toivottiin tarjottavan tiedekunnassa siksi myös tulevaisuudessa. Tietoisuustaitoja verrattiin niiden

hyödyllisyydestä puhuttaessa monipuolisiin työkaluihin, jotka ovat käytettävissä aina tarvittaessa ja säilyvät läpi koko elämän. Niiden esitettiin olevan kokoelma erilaisia taitoja ja harjoitteita, joista voi valita käyttöön itselleen sopivimmat oman tarpeen mukaan. Näiden työkalujen esitettiin olevan erityisen tärkeitä elämän vaikeilla ja stressaavilla hetkillä. Tietoisuustaitoja kuvailtiin ajattelun ja itsetuntemuksen metataidoiksi, joita tulisi opettaa kaikille jo nuorempana.

Esimerkki 22: tietoisuustaidot säilyvänä työkaluna

V7.2: No mä jotenki aattelen et se on semmonen tai mä olin sitä mielt jo ennen ku mä tulin tänne mut mut niinku mä ajattelen et se on semmonen työkalu mitä tota voi vähän niinku kehittää koko elämän tai sillee pitkäl aikavälillä ja sitte sit se on niinku aina olemas tavallaa yhten semmosen asian mitä voi käyttää varsinki jos on niinku vähän intensiivisempää tai vaikeempaa mut sillee myös niinku mielellään mahdollisimman paljon joka päivä,

V7.1: Nii ja just toi mulleikki tuli nyt ku sä sanoit ton ni tuli mieleen et just jos on joku sellai et vaik seuraavana päivänä on tentti ja stressaa ni tietää et mitä voi tehdä ja on niinku ne työkalut vähän niinku et löytää sen niinku rauhan ja sellasen,

7.4.1.3 Tietoisuustaidot itseisarvona

Ajoittain tietoisuustaidot esitettiin välineen ja hyödyn kautta arvottamisen sijasta taukona ja omana hetkenä, jolloin harjoittelu itsessään oli itseisarvo eikä jonkun päämäärän väline joka tulisi suorittaa hyötyjen saavuttamiseksi. Tietoisuustaitojen harjoittaminen nähtiin tällöin itsessään miellyttävänä ja arvokkaana hetkenä, jolloin on lupa rentoutua ja keskittyä olemiseen suorittamisen sijasta ilman syyllisyyden tunteita. Tällöin tietoisuustaitojen harjoittaminen esitettiin arjen toimissa tapahtuvana hyväksyvänä läsnäolona, johon voi pyrkiä ilman suurempaa vaivannäköä. Tietoisuustaitokurssi rinnastettiin myös harrastukseen.

Esimerkki 23: pyrkimys itseisarvo –tulkintaan

V8.1: Mä tiedä mul jäi viel tost mitä mä yritin selostaa siit pakottamisest must tuntu et se ei ihan auennu mut siis lähinnä mä niinkun, tarkotin sitä, et mul on esim tärkeitä et just jos oli semmonen hetki et nyt ei tunnu yhtään siltä ni mä voin jättää sen väliin et se ei oo taas semmonen yks uusi stressaava tekijä sillä mun listalla et ai nyt mä en oo tänään tehny tätä asiaa jota se välillä myös oli mutta niinku et s- mulle se oli hirveen tärkeit et mä suhtautuisin siihe- siihen niinku eri tavalla kuin muihin asioihin jota pitää tehdä, ... ja must mitä se ohjaajaki joskus sanoi sillai et tää on sun niinku viisi minuuttia aikaa sulle itselle

niin mun mielest se oli aika kiva ajatus semmonen et se oiski semmonen [luksus] [V8.2: Mm] vähän niinku et,

7.4.2 Sisäinen maailma/ ulkoinen maailma -kantateema

Tietoisuustaitoja tehtiin ymmärrettäväksi sisäisen ja ulkoisen maailman kategorioiden vastakkainasettelun avulla, joihin tietoisuustaidot jaettiin. Tietoisuustaitoja käsiteltiin ihmisen sisäisen maailman eli mielen ja kehollisten kokemusten suhteena ulkoiseen maailmaan eli ihmistä ympäröivään fyysiseen ja sosiaaliseen todellisuuteen.

Tietoisuustaitojen esitettiin vaikuttavan ulkoiseen maailmaan kuten arjen toimintaan mielen sisäisten tapahtumien muovautumisen kautta, jolloin tietoisuustaitoja tehtiin ymmärrettäväksi tämän vastakkainasettelun kautta.

7.4.2.1 Sisäinen maailma

Tietoisuustaitojen ankkurointi mielen hyvinvointiin ja hallintaan kappaleessa 7.2.2. esittää tietoisuustaitojen kategorisoinnin sisäiseen maailmaan. Tällöin tietoisuustaidot nimettiin ajatusten ja tunteiden hallinnaksi sekä itsemyötätunnoksi, jotka ovat mielen sisäisiä tapahtumia. Tietoisuuden ja sen hallitsemisen esitettiin olevan tämän sisäisen maailman keskiössä, sillä kehollisten aistikokemuksien sekä itsestä erillisten ajatusten ja tunteiden tiedostaminen kuvailtiin tietoisuustaitojen toimintamekanismiksi.

Esimerkki 24: sisäisen maailman ja ulkoisen maailman erittely

V3.5: No ekan tulee mieleen et keino ehkä säädellä tunteita [H1: Mm] ja nii semmosta niinkun mm kans suhtautumista jotenki elämään ja asioihin ja sem- niinku näkö- tavallaan ehkä näkökulman vaihdosta myös [H1: Mm] musta, ((hiljaa))

7.4.2.2 Ulkoinen maailma

Tietoisuustaitojen ankkurointi elämäkatsomukseen kappaleessa 7.2.3 esittää tietoisuustaitojen kategorisoinnin sisäisen maailman suhteena ulkoiseen maailmaan. Tällöin tietoisuustaidot nimettiin arjen tietoiseksi läsnäoloksi, jossa sisäisen maailman tietoisuus voidaan kohdistaa ulkoiseen maailmaan ympäristön tarkkailun, äänien

kuuntelemisen, haistamisen, maistamisen ja tuntemisen avulla. Tietoisuustaidot nimettiin elämänasenteeksi ja altruismiksi, jotka voidaan nähdä ihmisen suhteena ulkomaailmaan ja sen fyysisen sekä sosiaalisen todellisuuden tapahtumiin.

Esimerkki 25 : tietoisuuden siirtäminen sisäisestä maailmasta ulkoiseen maailmaan

V5.?: ...ni ja sit sit ihan semmonen et se on just tosiaan tullu muuhunki elämään et et huomaa välillä jossain niinku koiraa ulkoiluttaessa et okei nyt mä oon jossain niinku pään sisällä ja tiuskin koiralle ja ja tajuun sit niinku kiinnittää huomioo vähän johonki muuhunkin,

7.4.3 Hengellistä hihhulointia/ Tieteellisesti tutkittua hyvinvoinnin edistämistä

Kolmas aineistosta löytynyt kantateema on hengellistä hihhulointia/ tieteellisesti tutkittua hyvinvoinnin edistämistä vastakkainasettelu, jossa tietoisuustaitoja käsiteltiin liittämällä ne epätieteelliseen ja siten epäluotettavaan hengellisyyteen, sekä tieteellisesti tutkittuun luotettavaan tietoon tietoisuustaitojen hyödyistä.

7.4.3.1 Hengellistä hihhulointia

Haastateltavat liittivät puheessaan tietoisuustaitoja *hengellisyyteen, hihhulointiin ja hippyyteen*, jonka ankkurointia kuvailen tarkemmin hengellisyyden ankkurointia käsittelevässä kappaleessa 7.2.4. Vaikka tietoisuustaitojen harjoittaminen esitettiin useimmiten omalla kohdalla hyödyllisenä, haastateltavat toivat kuitenkin esille muiden tietoisuustaitoihin kohdistamia ennakkoluuloja sekä negatiivisia mielikuvia.

Tietoisuustaitoja kuvailtiin trendiksi josta opiskelijat eivät tiedä paljoa, mutta joka liitetään väärin ymmärretysti ”hippeilyyn” ja hengellisyyteen. Osallistujat kertoivat kohdanneensa tuttavapiirissään myös skeptisyyttä tietoisuustaitojen hyödyllisyyttä kohtaan. Osa haastateltavista mainitsi myös omien hengellisyyteen liittyvien ennakkokäsityksiensä hälvenneen kurssin aikana tieteellisesti tutkittujen hyötyjen ja omien positiivisten kokemusten johdosta.

Esimerkki 26: muutos tietoisuustaidoista hihhulointina tieteellisesti tutkittuun hyötyyn

V1.3: Joo mullaki se nimenomaa vahvasti ehkä joitain asioita mitä teki ennen? et just tämmönen ympäristön tarkkailu ja sit tajuski et aa et tää ei oookkaan mikään outo niinku hihhulointi juttu ((naurua)) siit voi olla jotain hyötyyki, ((naurua))

7.4.3.2 Tieteellisesti tutkittua hyvinvoinnin edistämistä

Toisaalta haastatteluissa tuotiin paljon esille sitä, miten paljon tietoisuustaitojen hyvinvointiin liittyvistä hyödyistä on tutkimuksellista näyttöä ja kuinka ne olivat motivaationa interventioon osallistumiselle. Tietoisuustaitojen hyötyihin uskottiin vahvasti niiden tieteelliseen perustaan nojaten, ja haastatteluissa esitettiin, että tutkimustuloksia tulisi tuoda esille mahdollisesti tulevassa kurssin markkinoinnissa, jotta negatiivisia ennakkoluuloja voitaisiin osoittaa vääriksi. Osa haastateltavista kertoi tuttavapiirinsä olleen myös kiinnostuneita tietoisuustaitojen harjoittamisesta niiden hyödyllisyydestä johtuen tai jopa harmistuneita siitä, etteivät opintojen aikataulut joustaneet kurssille osallistumiseen. Huomioitava on, että hengellisyyteen viitattiin useammin puhuttaessa muiden opiskelijoiden tai tuttavien ennakkokäsityksistä eikä suinkaan omista.

Esimerkki 27: ristiriita muiden epäluotettavaan hengellisyyteen pohjautuvien ennakkoluulojen ja tieteellisesti tutkittujen hyötyjen välillä

V3.1: Niin mä jäin ehkä miettii sitä et sitä ihan ensimmäistä kysymystä sitä just että ku näki sen viestin ja mitä ajatteli ku mä puhuin mun opiskelukavereiden kanssa silloin ku oli tähän haku ja sitte ku tuntu tosi moni on sillee vähän niinku et et ei ei kiinnosta tai oikeestaan kaikki jotka kiinnostu ja ilmottautu oli semmosii jotka on kuullu jo joskus aikasemmin [H1: Mm] ja sit ku ((hymähtää)) mä väitän että tästä vois olla hyötyä kyllä niillekin jotka jotka on sillee että et et ei että toi nyt on jotain jotain tommosta et ehkä just noi opintopisteet vois voisko houkutella sinne niitaki, jotka ((naurahten)) jotka on nyt sillee että ei et toi on jotain tommosta buddhalaista huuhaata ((hymähtelyjä)) meinas tulla väittely kun tästä puhuttiin ((naurahteluja)) just niinku ihmisillä on ihan ihmeellisiä ennakkoluuloja sillee et et niinku et jotenki ehkä niil opintopisteillä vois saada sitten näitä ennakkoluuloisiakin testaamaan että [H1: Mm] mistä on kyse,

...

V3.5: Nii mä taas en muista sitä kirjettä kunnol tai ku itse tavallaan ties mist on kyse ja sillai mut et ehkä siihen auttais noita ketkä aattelee et tää on jotain buddhalais- tai uskonnollista tai muuta nii varmaan just sitä semmosta niinku tutkimustuloksia ja interventiotuloksia et kylhän täst aiheest on jo hirveesti [H1: Mm] niinku tai et mihin kaikkeen siit voi olla hyötyy,

8 DISKUSSIO

Diskussiossa pyrin liittämään pro gradu -tutkielmani tulokset sosiaalisten representaatioiden teoriaan sekä tietoisuustaitojen tutkimukseen.

Tietoisuustaitointerventioon esitetyt osallistumisen syyt tukevat ankkurointien tulkintaa niiden kertoessa siitä, kuinka tietoisuustaidot ymmärrettiin ennen kurssille osallistumista. Tulkitsen tietoisuustaitojen ankkurointeja, ja pyrin liittämään ne tietoisuustaitojen toimintamekanismeihin liittyvään tutkimukseen. Tämän jälkeen tarkastelen myös tietoisuustaitojen objektivointeja sekä kantateemoja tietoisuustaitojen tutkimuksen valossa. Seuraavaksi esitän kritiikkiä tietoisuustaitointerventioihin liittyen, ja lopuksi arvioin tutkimukseni luotettavuutta ja rajoituksia, sekä tutkimustulosten merkitystä ja jatkotutkimustarpeita.

8.1 Tietoisuustaitojen sosiaalinen representaatio

Tämän pro gradu –tutkielman tavoitteena on ollut tarkastella lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoiden tietoisuustaitojen sosiaalisia representaatiota, jotka kuvailevat ryhmän jäsenten arkiajattelua eli heidän jakamiaan käsityksiä ja merkityksiä ilmiöstä. Kolmantena tutkimuskysymyksenäni oli *millaisia sosiaalisia representaatiota tietoisuustaidoista muodostetaan opiskelijoiden vuorovaikutuksessa*. Analyysini perusteella tietoisuustaitojen sosiaalisessa representaatiossa tietoisuustaidot liitetään kokonaisvaltaiseen fyysiseen ja mielen hyvinvointiin sekä elämäkatsomukseen. Tietoisuustaidot vaikuttavat sisäisen maailman tapahtumiin ja niihin suhtautumiseen, sekä sitä kautta myös ulkoisen maailmaan havaitsemiseen ja siinä toimimiseen. Tietoisuustaitojen sosiaalisessa representaatiossa niiden esitettiin juureutuvan epäluotettavaan ja negatiivisesti arvoitettuun hengellisyyteen, mutta perustuvan toisaalta luotettavaan ja arvokkaaseen tieteelliseen tutkimukseen. Tietoisuustaidot konkretisoituivat niiden objektivoinnissa hengitykseen sekä meditoivaan joogatyttöön. Tietoisuustaitoja käsitettiin useimmiten hyötyarvon kautta, mutta tulkintani mukaan tietoisuustaitojen harjoittaminen voi johtaa niiden tulkitsemiseen itseisarvona ja myös laajempaan elämäkatsomuksena. Kiinnostava huomio on, että suomenkielisen tietoisuustaitojen sanan sijaan, haastatteluissa käytettiin useimmiten englanninkielistä

mindfulness -sanaa. Tämä viittaa siihen, ettei suomenkielinen käännös ole ehkä vakiintunut kielessä.

8.1.1 Osallistumiselle esitetyt syyt

Osallistumiselle esitetyt syyt linkittyivät pitkälti tietoisuustaitojen ankkurointeihin ja kantateemoihin. Niiden voidaan nähdä kertovan siitä, miten osallistujat käsittivät tietoisuustaitoja ennen kurssille osallistumista. Kurssille osallistumisen syiksi esitettiin useimmiten aiempi meditaatio- tai tietoisuustaitokokemus, jonka lisäksi syyksi esitettiin se, että omat tuttavat meditoivat. Se että suuri osa kurssille hakeutuneista oli jo ennestään kiinnostuneita aiheesta voidaan nähdä kertovan ilmiön tuntemattomuudesta ja ennakkoluuloisista asenteista tietoisuustaitoja kohtaan tiedekunnan opiskelijoiden keskuudessa. Hengellistä hihhulointia/ tieteellisesti tutkittua hyvinvoinnin edistämistä – kantateeman kohdalla käsiteltiin muiden opiskelijoiden ennakkoluuloja, ja tuotiin esille tutkimukseen osallistuneiden poikkeuksellista suhtautumista tietoisuustaitoihin tiedekunnan muihin opiskelijoihin verrattuna. Tieteellisesti tutkittua hyvinvoinnin edistämistä –teema tuotiin myös suoraan esille osallistumisen syynä. Tietoisuustaitoihin ennestään perehtyneet esittivät osallistumisen syyksi usein myös ”positiivisen pakon”, jolloin kurssin esitettiin motivoivan harjoitteluun. Tämä linkittyy työläs hyöty –kantateemaan, jossa tietoisuustaitojen harjoittaminen nähtiin vaativana ja aikaavievänä, mutta hyödyllisenä taitona jonka harjoittelu ja hyötyjen saavuttaminen edellyttää ulkoista painetta. Osallistumisen syyksi esitetty stressinhallinta liitettiin usein sekä fyysisen hyvinvoinnin ja terveyden että mielen hyvinvoinnin ja hallinnan ankkurointeihin. Ensimmäisessä sen esitettiin lisäävän fyysistä hyvinvointia, kun taas jälkimmäisessä sitä kuvailtiin ajatusten ja tunteiden hallintana. Fyysisen hyvinvoinnin ja terveyden kategoriaan linkittyivät myös osallistumisen syiksi esitetyt ammatilliset taidot, hyvinvoinnin lisääminen ja joogakokemus. Kurssin tasolla käsitellyt konkreettiset osallistumisen syyt linkittyvät näin abstraktimpaan ja yleisempään ilmiön tasoon, joilla tietoisuustaitoja käsiteltiin ja tehtiin ymmärrettäväksi. Tietoisuustaitokurssille osallistumisen syiden linkittyminen sen ankkurointeihin ja kantateemoihin viittaa siihen, että haastateltavien käsitykset tietoisuustaidoista pysyivät suhteellisen samankaltaisina intervention ajan. Merkittävää on,

ettei elämäkatsomuksen ankkurointi tai siihen liittyvät teemat näkyneet juurikaan osallistumiselle esitetyissä syissä. Tämä tukee tulkintaani siitä, että tietoisuustaitoja aletaan käsittämään elämäkatsomuksena vasta harjoittelun edetessä.

8.1.2 Tietoisuustaitojen ankkuroinnit

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni oli *miten opiskelijat muodostavat tietoisuustaitojen sosiaalista representaatiota vuorovaikutuksessaan ankkurointien avulla*. Analyysini tuloksena tietoisuustaidot ankkuroitiin neljään eri teemaan: fyysiseen hyvinvointiin ja terveyteen, mielen hyvinvointiin ja hallintaan, elämäkatsomukseen sekä hengellisyyteen. Mielen ja hyvinvoinnin hallinta jakautui vielä ajatusten ja tunteiden hallintaan sekä itsemyötätuntoon sekä elämäkatsomus arjen tietoiseen läsnäoloon, elämänasenteeseen ja altruismiin. Sosiaalisten representaatioiden teorian mukaan ankkurointi on nimeämisen ja luokittelun prosessi, jossa tuntematon asia linkittyy jo olemassa oleviin käsityksiin ennestään tutusta kategoriasta. Tämä johtaa siihen, että kohdetta voidaan verrata ja tulkita, siitä voidaan kommunikoida ja se voidaan kuvitella. (Moscovici, 1981 s. 192-198.) Ankkuroinnit liittyivät vahvasti tietoisuustaitojen vaikutusten arviointiin. Sosiaalisten representaatioiden teoria esittääkin, että uudet ilmiöt liitetään aina ennestään tuttuihin kategorioihin, jolloin ne määrittävät ilmiölle annettua arvoa. Ankkuroinnit ovat merkityksellisiä, sillä se mihin ennestään tuttuihin kategorioihin asia liitetään, määrittää asiaan suhtautumista sekä siihen kohdistettuja odotuksia. (Moscovici, 1984 s. 30-35.)

Tietoisuustaidot ankkuroitiin kokonaisvaltaiseen psyko-fyysis-sosiaaliseen hyvinvointiin ja sen edistämiseen. Lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijat ovat tulevia terveydenhuollon ja hyvinvoinnin alojen asiantuntijoita, minkä vuoksi on erityisen kiinnostavaa tarkastella heidän sosiaalisia representaatioitaan tietoisuustaidoista hyvinvointiin liittyen. Ryhmän erityisluonteen vuoksi vaikuttaa siltä, että tietoisuustaidot liitettiin laajemmin hyvinvointiin kuin muun kaltaisissa ryhmissä (ks. Dobkin, 2008, Mackenzie, ym. 2007, Monshat, ym. 2013). Tietoisuustaitojen ankkuroiminen sekä fyysiseen että mielen hyvinvointiin ja elämäkatsomukseen, jonka kuvailtiin olevan vahvasti yhteydessä hyvinvointiin, määritti

niihin suhtautumista positiiviseksi. Toisaalta silloin kun tietoisuustaidot ankkuroitiin hyvinvointiin, niihin kohdistettiin paljon erilaisia odotuksia niiden terveydellisistä hyödyistä. Nämä odotukset ja liiallinen terveydellisiin hyötyihin pyrkiminen saattavat kuitenkin kääntyä itseään vastaan, mikäli tietoisuustaitojen harjoittamiseen suhtaudutaan hyötyjen tavoitteluna kuten työläs taito -luokassa, jolloin harjoittelusta voi aiheutua paineita, ahdistusta ja stressiä. Palaan aiheeseen tarkemmin kantateeman työläs hyöty/säilyvä hyöty/ itseisarvo pohdinnassa.

Mielen hyvinvoinnin ja hallinnan alaluokassa ajatusten ja tunteiden hallinnassa tietoisuustaitoja kuvailtiin omien tunteiden ja ajatusten havaitsemista itsestä erillisinä tapahtumina, jotka ovat todellisuuden sijasta omaa tulkintaa. Osallistujien esittämän kuvauksen tietoisuustaidoista on osoitettu pitävän paikkansa myös tietoisuustaitoja käsittelevässä tutkimuksessa. Karremansin ja Papiesin (2016) mukaan tietoisuustaidot harjoittavat ihmisen kykyä havainnoida tietoisuutensa sisältöä sekä kokemuksiin metakognitiivisesta perspektiivistä, auttaen näkemään ajatukset, tunteet ja tuntemukset itsestä erillisinä tapahtumina ja tulkintoina. Ihmisellä on tavallisesti kuitenkin itsetietoisuuteen perustuva taipumus kokea ajatuksensa, tunteensa ja tuntemuksensa syvänä osana itseään sekä todellisuutena, joka tukee koherenttia kokemusta itsestä.

Tietoisuustaidot muuttavat ihmisen ajattelutapaa itsetietoisesta arvioimisesta nykyhetken kokemusten tietoiseen havainnointiin itsestä erillisinä, vähentäen liiallisen itsetietoisuuden aiheuttamia ongelmia kuten stressiä, murehtimista ja ongelmallisia mielihaluja. Myös Shapiron ja kumppaneiden (2006) mukaan tietoisuustaitojen harjoittaminen johtaa oivaltamiseen, jossa tietoisuuden sisällöt voidaan erottaa itsestä erillisiksi tapahtumiksi, joka johtaa niiden objektiivisempaan tarkasteluun ja hyvinvoinnin lisääntymiseen.

Mielen hyvinvoinnin ja hallinnan toinen alaluokka oli itsemyötätunto, jonka on myös osoitettu kehittyvän tietoisuustaitojen harjoittelussa (Birnie, Speca, & Carlson, 2010). Neffin (2011) mukaan itsemyötätuntoisuuden on osoitettu lisäävän psykologista hyvinvointia. Sillä viitataan itsensä kohtelemiseen ystävällisyydellä tuomitsemisen sijasta, oman jaetun inhimillisyytensä tunnistamiseen eristyneisyyden sijasta, sekä tiedostavaan

omien negatiivisten puoliensa hyväksymiseen niihin identifioitumisen sijasta. Itsemyötätuntoisuus kuten itsetuntokin, tukee psykologista hyvinvointia, mutta ilman itsetunnon negatiivisia vaikutuksia, jotka nousevat itsensä vertaamisesta muihin. Itsemyötätunto tukee ystävällistä samaistumista ja yhteyden kokemista itseemme myös epäonnistumisen hetkillä, joilla muutoin on negatiivisia vaikutuksia psykologiseen hyvinvointiimme.

Elämäkatsomuksen ankkuroinnissa tietoisuustaidot liitettiin altruismiin, ja tietoisuustaitojen onkin tutkimuksissa esitetty lisäävän prososiaalista käyttäytymistä (ks. Karremans & Papies, 2016). Tutkimusten mukaan tietoisuustaidot voivat lisätä muihin kohdistuvaa empaattisuutta ja myötätuntoa perspektiivinoton kautta (Birnie, Speca, & Carlson, 2010). Nämä löydökset voivat selittyä sillä, että tietoisuustaidot vähentävät itseen kohdistuvia ajatuksia (Leary & Diebels, 2017). Kaiken kaikkiaan tietoisuustaitojen ankkurointi elämäkatsomukseen voidaan tulkita siten, että tietoisuustaitojen nähdään olevan yksittäisen taidon sijasta enemmän elämäkatsomus, joka muuttaa elämänasennetta sekä käsityksiä maailmasta ja itsestä. Tulkintani mukaan tietoisuustaitoja aletaan käsittämään elämäkatsomuksena vasta harjoittelun edetessä. Tietoisuustaitojen on esitetty myös muissa tutkimuksissa muuttuvan harjoittelun edetessä harjoituksen suorittamisesta ajattelutavaksi sekä muuttavan elämäkatsomusta, johon palaan myöhemmin kantateemojen pohdinnassa. (Ks. Monshat, ym., 2013, Shapiro ym., 2006.)

Tietoisuustaidot ankkuroitiin myös hengellisyyteen, jota arvotettiin haastatteluissa muista ankkuroinneista poiketen ainoastaan negatiivisesti. Tulosteni mukaan tietoisuustaitojen kategorisoiminen hengellisyyteen liitettiin negatiivisempaan suhtautumiseen sekä odotuksiin hippydestä tai hihhuloinnista, jotka esitettiin epämääräisenä ja –luotettavina kategorioina. Muissa tietoisuustaitojen laadullisissa tutkimuksissa tietoisuustaidot on kuvailtu lisäävän hengellisyyttä tai henkistä kasvua (ks. Shapiro ym. 1998) Esimerkiksi MBSR –kurssin käyneitä syöpäpotilaita tarkastelleessa laadullisessa tutkimuksessa tietoisuustaitoihin liitetty hengellisyys nähtiin positiivisessa valossa, ja harjoittamisen nähtiin tukevan hengellistä kasvua, joka oli yhteydessä henkiseen kasvuun. (Mackenzie,

ym. 2007.) Tarkastelen aihetta lähemmin hengellistä hihhulointia/ tieteellisesti tutkittua hyvinvoinnin edistämistä -kantateeman pohdinnassa.

8.1.3 Tietoisuustaitojen objektivoinnit

Toinen tutkimuskysymykseni oli *miten opiskelijat muodostavat tietoisuustaitojen sosiaalista representaatiota vuorovaikutuksessaan objektivointien avulla*. Sosiaalisten representaatioiden teorian mukaan objektivointi on prosessi, jossa tuntematon ilmiö tehdään konkreettiseksi liittämällä se kuvalliseen tai konkreettiseen asiaan kuten symboliin, kuvaan, metaforaan tai ihmiseen. Figuratiivinen ydin, jolla viitataan objektivoinnin kuvalliseen muotoon, tekee käsitteellisestä ja abstraktista ilmiöstä kuvallisen ja osan fyysistä todellisuutta. Nämä objektivoinnit vaikuttavat osaltaan siihen, miten tietoisuustaitoihin suhtaudutaan. (Moscovici, 1981 s. 192-203.) Analyysissäni erotin kaksi erilaista objektivointia: hengityksen ja meditoivan joogatyön, joiden avulla tietoisuustaitojen abstrakti käsite muutettiin konkreettiseen ja kuvalliseen muotoon. Hengitys ja siihen keskittyminen liitettiin haastatteluissa tietoiseen läsnäoloon, rauhoittumiseen sekä tunteiden käsittelyyn niiden avaintekijänä. Archin ja Crasken (2006) mukaan, tietoisuustaidoissa harjoitettavan hengitykseen keskittymisen on osoitettu edistävän tunteiden hallintaa vähentäen tunnereaktioiden voimakkuutta ja negatiivisuutta. Burg ja Michalak (2011) esittävät, että hengitykseen keskittyminen vähentävää negatiivista ajattelua sekä murehtimista, erityisesti oman tilanteen vertaamista tavoittamattomaan ideaalitalanteeseen, joka on yhteydessä masennukseen. Hengitykseen keskittyminen siirtää ihmisen huomion keholliseen läsnäoloon ajatusten sijasta, jonka vuoksi se on tietoisuustaitojen keskiössä. Tämän perusteella hengitys toimii ikään kuin ankkurina, joka ankkuroi ihmisen nykyhetkeen ja tietoiseen läsnäoloon.

Meditoiva joogatyttö objektivoinnissa tietoisuustaidot konkretisoituivat rannalla rauhassa meditoivaan joogatyttöön. Kuvallinen vertaus esiintyi haastatteluissa vain kerran, mutta se oli myös ainut tietoisuustaitojen visuaalinen kuvailu aineistossa. Tämä kuvailu esitettiin kiinnostavasti kuitenkin muiden ihmisten harhaluulona eikä totena. Markován ja kumppaneiden (2007, s.157) mukaan toisten ihmisten siteeraaminen tai kuviteltujen toisten

siteraaminen ovat argumentin resursseja. Niiden avulla voidaan saada tukea omalle näkemykselle ulkouolisista lähteistä ja auktoriteeteiltä, mutta toisaalta niitä voidaan käyttää eriävien mielipiteiden ilmaisuun. Tällöin erilaisia mielipiteitä voidaan testata ilman itsensä sitouttamista tai tuoda esille omia mielipiteitä hyökkäämällä toisten mielipiteitä vastaan. (Marková ym., 2007. s.157). Meditoiva joogatyttö voi siis mahdollisesti olla tietoisuustaitojen figuratiivinen ydin, joka esitetään kuviteltujen toisten siteeraamisena itsensä sitouttamisen ja altistamisen välttämiseksi. Objektivoinnin voidaan tulkita esittävän sitä, että tietoisuustaidot liitetään hengellisyyteen sekä rauhoittumiseen.

8.1.4 Tietoisuustaitojen kantateemat tietoisuustaitojen tutkimuksen valossa

Kolmantena tutkimuskysymyksenäni oli *millaisia sosiaalisia representaatiota tietoisuustaidoista muodostetaan opiskelijoiden vuorovaikutuksessa*. Vastasin tutkimuskysymykseen kokoavasti diskussion ensimmäisessä kappaleessa. Tässä kappaleessa tarkastelen vastauksia tarkemmin löytämäni kantateemojen avulla, ja liitän sosiaaliset representaatiot yhteiskunnalliseen keskusteluun. Markován (2000) mukaan sosiaalisten representaatiot sisältävät vastakkainasetteluja, jotka ovat jaettu ja implisiittisiä ennakkokategorisaatioita. Tietoisuustaitojen kantateemoja olivat työläs hyöty/ säilyvä hyöty /itseisarvo -kolmijakoisuus, hengellistä hihhulointia/ tieteellisesti tutkittua hyvinvoinnin edistämistä -kaksijakoisuus sekä sisäinen maailma/ ulkoinen maailma - kaksijakoisuus. Kantateemoilla on vaikutusta sosiaaliseen ja fyysiseen todellisuuteen, sillä tietoisuustaitoja määritellään ja ymmärretään kantateemojen vastakkaisuuksien vertaamisen avulla. Kantateemat liitävät tietoisuustaitojen sosiaaliset representaatiot laajempaan sosiaaliseen ja yhteiskunnalliseen kontekstiin sekä tietoisuustaitojen tutkimukseen.

Työläs hyöty/ säilyvä hyöty/ itseisarvo

Työläs hyöty/ säilyvä hyöty/ itseisarvo -kantateemassa tietoisuustaitoja tehtiin ymmärrettäväksi hyötyarvoon ja itseisarvoon liittyvällä kolmijakoisuudella. Työläs taito - luokassa tietoisuustaidot esitettiin paineita aiheuttavana taakkana, joita tulee jatkuvasti harjoittaa hyvinvointiin liittyvien hyötyjen saavuttamiseksi. Säilyvän hyödyn luokassa ne taas esitettiin säilyvänä, helppona ja hyödyllisenä työkaluna. Kolmanneksi tietoisuustaitoja

kuvailtiin itseisarvona eli itsessään miellyttävänä ja arvokkaana taukona tai läsnäolona, jota voidaan harjoittaa kaikissa arjen toimissa ilman ponnisteluja. Osa haastateltavista kuvaili saaneensa harjoittamisen edetessä oivalluksia, joiden myötä tietoisuustaidot alettiin hahmottamaan säilyvänä hyötynä tai itseisarvona työlään hyödyn sijaan. Tämä kolmijakoisuus kuvaa analyysini perusteella tietoisuustaitoihin suhtautumisen kolmiportaista kehitystä, joka voi tapahtua niiden harjoittamisen myötä. Suhtautumistavan muutos voisi tulkintani mukaan lisätä motivaatiota tietoisuustaitojen harjoitteluun, sekä ehkäistä työläs hyöty –luokkaan liitettyä harjoittamiseen kohdistuvaa painetta ja siitä aiheutuvaa stressiä, turhautumista ja ahdistusta. Tietoisuustaitojen ymmärtäminen itseisarvona vaikuttaisi olevan hedelmällisin lähtökohta niiden harjoittamiseen positiivisten vaikutusten edistämiseksi ja haitallisten vaikutusten vähentämiseksi. Aiemmin esittelemäni Monshatin ja kumppaneiden (2013) laadullisen tutkimuksen mukaan, tietoisuustaidot havaittiin aluksi stressinhallinnan tekniikkana, mutta harjoittamisen myötä ne alettiin nähdä ajattelutapana, jossa kompetenssi haasteista selviämiseen sekä itsevarmuus tunteiden hallinnan myötä korostuivat. Tutkimus tukee tulkintaani siitä, että tietoisuustaitoihin suhtautuminen voi muuttua niiden harjoittamisen myötä stressinhallinnan hyödyllisestä työkalusta kokonaisvaltaisempaan ja harjoittamisen itseisarvoa korostavaan ajatusmalliin. Tulkintani mukaan tämä muutos linkittyy tietoisuustaitojen käsittämiseen elämänkatsomuksena.

Länsimäisten tietoisuustaito -ohjelmien uranuurtaja Kabat-Zinnin (2001) mukaan tietoisuustaitojen keskiössä on ajatus hyväksyvistä läsnäolosta, jossa mielen sisäisiä ja ulkoisia kokemuksia olivat ne sitten positiivisia tai negatiivisia havaitaan sellaisena kuin ne ovat, ilman arvottamista ja niihin vastaamista. Hän kuvailee tietoisuustaitojen harjoittamisen olevan yksinkertaista, muttei helppoa. Niiden harjoittaminen vaatii vaivaa sekä itsekuria, sillä ihmisen toiminnan tiedostamattomuus ja automaattisuus ovat meissä sitkeässä. Harjoittelun ei tulisi kuitenkaan olla työläs taito –luokassa kuvaillun kaltaista vaivaisaa puurtamista. Shapiro ja kollegat (2006) erottavat tietoisuustaitojen kolme ydinkomponenttia: intention, huomion ja asenteen, joiden laatu on tietoisuustaitojen harjoittamisen keskiössä. Intentio tietoisuustaitojen harjoittamiseen on tärkeää, koska se

sisältää syyn harjoittamiselle ja vaikuttaa koettuihin seurauksiin. Tietoisuustaitojen harjoittamisen intentio voi heidän mukaansa myös muuttua harjoittamisen myötä, johon myös aineistoni viittaa. Tietoisuustaitojen ymmärtäminen itseisarvona ei tarkoita, etteikö niiden harjoittamiseen saisi olla intentiota, sillä oikeanlainen intentio ja syy harjoittamiseen ovat tärkeässä asemassa hyötyjen saavuttamiseksi ja negatiivisten seurausten välttämiseksi. Tietoisuustaitojen havaitseminen itseisarvona linkittyy Shapiron ja kumppaneiden (2006) toiseen ja kolmanteen komponenttiin eli huomioon ja asenteeseen. Tietoisuustaitojen ytimessä on huomion kiinnittäminen tässä hetkessä havaittaviin sisäisiin ja ulkoisiin kokemuksiin olivat ne sitten negatiivisia tai positiivisia, jolloin harjoitteluun sisältyy ajatus irtipäästämisestä. Huomio keskitetään tämän hetkisten kokemusten ilmenemiseen ja katoamiseen, eikä siten työläs hyöty -luokassa kuvailtua menneiden tapahtumien tai tekemättä jääneiden harjoitusten arviointia ja murehtimista tulisi tehdä. Kolmantena tietoisuustaitojen ydinkomponenttina Shapiro ja kumppanit (2006) esittävät asenteen, joka viittaa tietoisuustaitojen ajatusmaailmaan siitä, että kaikki kokemukset pyritään hyväksymään sellaisina kuin ne ilmenevät, niitä arvottamatta ja tuomitsematta. Tietoisuustaidoissa tulisi intentionaalisesti harjoittaa hyväksymistä, ystävällisyyttä ja avoimuutta sekä asennoitua negatiivisesti suorittamiseen. Tämä asenteen ydinkomponentti on unohdettu työläs hyöty –tulkinnassa harjoittamisesta ja sen intentiosta, kun taas säilyvä hyöty ja itseisarvo -luokissa tietoisuustaitojen harjoittaminen esitettiin helposti kaikissa arjen tilanteissa hyödynnettävänä tai tapahtuvana hyväksyvänä läsnäolona jolloin rakentava intentio ja asenne vaikuttivat olevan osa harjoittelua. Shapiron ja kumppaneiden (2006) esittämien tietoisuustaitojen ydinkomponenttien pohjalta voidaan tulkita, että työläs taito luokassa intentio liitetään hyvinvoinnin lisääntymiseen ja sitä ylikorostetaan, kun taas säilyvä hyöty ja itseisarvo luokat korostavat enemmän tietoisuustaitojen asennetta sekä elämäkatsomukseen liittyvää intentiota. On hyvin mahdollista, että tietoisuustaitoihin suhtautuminen muuttuu kolmiportaisesti työläästä hyödystä ensin säilyvään hyötyyn ja lopulta itseisarvoon harjoittamisen edetessä, jolloin tietoisuustaidot tulevat suorittamisen sijasta osaksi elämäntapaa ja -katsomusta. Tulkintani mukaan tietoisuustaidot aletaan tällöin nähdä fyysisen ja mielen hyvinvoinnin edistämisen lisäksi enemmän myös elämäkatsomuksena, joihin ne myös ankkuroitiin.

Sisäinen maailma/ ulkoinen maailma

Toisessa kantateemassa tietoisuustaitoja käsiteltiin sisäinen maailma/ ulkoinen maailma vastakkainasettelun avulla, jossa tietoisuustaitojen esitettiin vaikuttavan ulkoiseen maailmaan, kuten käyttäytymiseen mielen sisäisten tapahtumien muutoksen kautta. Tämä kaksijakoisuus on yleinen dualistinen vastakkainasettelu, jota on käytetty selittämään mielen ja maailman sudetta toisiinsa ilman yksimielistä selvyyttä niiden suhteesta. Radfordin (2006) mukaan sisäisen maailman on esitetty kattavan mielen kokemukset, ajatukset tunteukset ja mahdollisesti hengen, kun ulkoinen maailma taas edustaa materiaalista maailmaa sekä muita ihmisiä. Toisaalta Radford esittää, että tätä kahtiajakoa on myös kritisoitu mielen ja mahdollisen hengen muovautuessa vuorovaikutuksessa ulkoisen maailman kanssa. Kantateema todentaa sisäisen ja ulkoisen maailman dialogisuutta ja riippuvuutta toisistaan. Tietoisuustaidot harjoittavat tietoisuutta sekä sisäisessä, että ulkoisessa maailmassa ilmenevissä tapahtumissa (Brown, Ryan & Creswell, 2007). Internetin ja kiireen aikakaudella ihminen elää usein ulkoisiin tapahtumiin ja niiden suorittamiseen uppoutuneena. Toisaalta Kabat-Zinnin (2005) mukaan ihminen myös viettää suuren osan ajastaan mielensä sisällä pohtien ajatuksiaan, itseään, mielihalujaan ja ratkaisua negatiivisille tunteilleen löytääkseen onnellisuuden ja rauhan. Ihminen pyrkii kontrolloimaan ulkoista maailmaa ja kokemusta siitä haluamansa kaltaiseksi saavuttaakseen onnen, mutta sisäisen maailman tasapaino ja rauha eivät löydy useinkaan ulkoisesta maailmasta. (Kabat-Zinn, 2005.) Brownin ja kumppaneiden (2007) mukaan tietoisuus on ihmisen suurin kontakti todellisuuteen, ja sillä viitataan viiden fysiologisen aistin, kineettisten aistimusten sekä mielen tapahtumien rekisteröimiseen. Kabat-Zinnin (2005) mukaan kokemus ulkoisesta maailmasta sisäiseen maailmaan välittyy aistien kautta, mutta myös ulkoisen maailman sosiaalinen todellisuus ja sen sosiaaliset, poliittiset ja ekonomiset voimat vaikuttavat elämäämme sekä sisäiseen maailmaamme muistin ja ajattelun myötä. Tietoisuustaidoissa harjoitetaan sisäisen ja ulkoisen maailman kokemusten hyväksyvää havainnointia puhtaasti tietoisuuden ja aistien kautta. Tämä voi saada ihmisen näkemään aiemmin käsitellyn mielen sisäisten tapahtumien erillisyyden itsestä. Tähän lukeutuvat myös ulkomaailmasta välittyvät ajatukset ja huolet, jotka eivät ole totuus vaan ihmisen

tulkinta. Nykyhetkessä tapahtuva tiedostava läsnäolo mielen ja kehon kokemuksissa sekä aistimuksissa voi auttaa näkemään minän eli sisäisen maailman suoran yhteyden ulkomaailmaan, ja tämä kokemus on Kabat-Zinnin mukaan tie onnellisuuteen ja syvempään elossa olemiseen. (Kabat-Zinn, 2005.) Tuloksieni mukaan lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijat ankkuroivat tietoisuustaidot mielen hyvinvointiin ja hallintaan sekä elämänkatsomukseen, jotka sisäisen ja ulkoisen maailman –kantateema kytkee tieteelliseen keskusteluun tietoisuustaitojen hyödyistä ja toimintamekanismeista.

Hengellistä hihhulointia/ tieteellisesti tutkittua hyvinvoinnin edistämistä

Kolmas kantateema, jonka vastakkainasettelun avulla tietoisuustaitoja tehtiin ymmärrettäväksi oli hengellistä hihhulointia/ tieteellisesti tutkittua hyvinvoinnin edistämistä. Tässä kantateemassa tietoisuustaitoja käsitettiin epätieteellisyyden ja tieteellisyyden dialogisuuden avulla, jolloin hengellisyyteen liittäminen ja vertaaminen rakensivat eroa tieteellisyyteen. Hengellisyys ja tieteellisyys esitettiin vastakohtaisina kategorioina, joissa hengellisyyttä arvotettiin ainoastaan negatiivisena ja epäluotettavana, kun taas tieteellisyyttä positiivisena ja luotettavana asiana. Tämä vastakkainasettelu paljastaa haastattelujen osallistujien oletuksen hengellisyyden arvottomuudesta ja tieteellisen maailmankuvan kannattamisesta. Erityisen kiinnostavaa on, että hengellisyyteen viitattiin useammin puhuttaessa muiden opiskelijoiden tai tuttavien ennakkokäsityksistä eikä suinkaan omista. Markován ja kumppaneiden (2007. s.157) mukaan, toisten ihmisten tai kuviteltujen toisten siteraaminen ovat argumentin resursseja, joiden avulla omalle näkemykselle voidaan saada tukea ja tuoda erilaisia mielipiteitä esille ilman itsensä sitouttamista. Tämän perusteella on mahdollista, että myös haastateltavat itse liittivät tietoisuustaidot negatiiviseen henkisytyteen, mutta ne tuotiin esille muiden mielipiteinä itsensä suojelemiseksi. Haastatteluissa esitettiin, että tietoisuustaidoista tietämättömät suhtautuvat tietoisuustaitoihin usein ennakkoluuloisesti epätieteellisenä ja hengellisenä hihhulointina, vaikka tietoisuustaidot ovat oikeasti tieteellisesti tutkittua hyvinvoinnin edistämistä. Kuten osallistumisen syiden kohdalla kuvailtiin, yleisin osallistumiselle esitetty syy oli aiempi meditaatio tai tietoisuustaitokokemus, jonka lisäksi useat kertoivat

tuttaviensa meditoinnin olleen osallistumisen motivaationa. Tämä viittaa siihen, että tutkimukseen osallistuneiden käsitykset tietoisuustaitojen tieteellisyydestä eivät välttämättä edusta lääketieteellisen tiedekunnan tavallisia opiskelijoita, sillä osallistujilla oli jo ennestään näkemyksiä tietoisuustaidoista ja niiden harjoittamiseen positiivisesti suhtautuva normi. Haastateltavien erityinen asema tulevana terveydenhuollon ja hyvinvoinnin alojen asiantuntijoina voi vaikuttaa tieteellisyyden painottumiseen heidän käsityksissään, joissa hengellisyyden arvostaminen ei sovi yhteen tieteelliseen maailmankuvan kanssa. Toisaalta on mahdollista, että hengellisyyttä positiivisesti arvottavia näkökulmia ei vain tuoda esille tilanteessa vallitsevien tieteellistä tutkimusta puoltavien normien vuoksi. Hengellisyyden ja tieteellisyyden vastakkainasettelu liittyy tietoisuustaidot laajempaan yhteiskunnalliseen kahtiajakoon, jossa ne nähdään usein toisensa poissulkevinä asioina, mutta tietoisuustaitojen harjoittaminen voidaan myös nähdä näitä kahta yhdistävänä tekijänä.

Tietoisuustaidot hengellisyyden ja tieteellisyyden siltana

Ei ole yllättävää, että hengellisyyden ja tieteellisyyden vastakkainasettelu nousi esille aineistosta kantateemana. Tietoisuustaidot ovat peräisin monituhatuotisista buddhalaisista perinteistä, jonka vuoksi niiden ideologia pohjautuu hengelliseen tarkoitukseen ja maailmankatsomukseen (Kortelainen ym. 2014). Länsimainen psykologia on pyrkinyt erottamaan tietoisuustaitojen harjoittamisen sen alkuperäisistä filosofisista ja kulttuurisista juuristaan ja hyödyntämään sen ideoita tieteelliseen näyttöön perustuvissa menetelmissä (Shapiro, 2006). Gautama Buddha, jonka nimi viittaa heränneeseen, ja jonka opetuksista Buddhimismi syntyi, esitti ihmisen itseensä keskittyvien ajatuksien sekä halujen olevan epätyytyväisyyden ja kärsimyksen lähde. Vastauksena tähän ongelmaan tietoisuustaitojen harjoittaminen nähtiin mielen harjoituksena itseä koskevien ajatusten vähentämiseksi. (Leary & Diebels, 2017. s.51-52.) Tietoisuustaitojen alkuperäinen intentio Buddhimismissä oli näin ollen kaikkeen elävään kohdistuvan myötätunnon ja kärsimyksestä vapautumiseen johtavan valaistumisen tavoittelu, mutta tämä hengellinen maailmankuva ja siihen liittyvä intentio on unohdettu tietoisuustaitojen tieteellisissä versioissa. (Shapiro ym. 2006.) Lehdon (2014) mukaan valaistumisella viitataan epätäydellisyydestä vapautumiseen, positiiviseen psykologiseen tilaan, jossa ei tunneta ahneutta tai vihaa vaan ykseyttä,

tiedostavaa läsnäoloa ja levollisuutta. Hengellisyyden ja tieteellisyyden vastakkainasettelu ovat osin näennäisiä, sillä tietoisuustaitojen traditio ja sen ideat pohjautuvat tähän hengelliseen ja filosofiseen traditioon. Kang ja Wittingham (2010) esittävät, että tietoisuustaitojen harjoittamisen Buddhisessä traditioissa keskeistä on etiikka ja viisaus, jolla viitataan ymmärrykseen asioiden todellisesta olemuksesta ja siitä millaiset mielentilat, intentiot ja käyttäytymistavat ihmisen tulisi hylätä ja millaisia puolestaan kultivoida kärsimyksestä vapautumiseksi tai valaistumisen saavuttamiseksi. Onnellisuuden nähdään buddhismissa nousevan hedonistisen nautinnon sijasta eettisestä ja hengellisestä kukoistuksesta. Buddhismissa tietoisuustaitojen harjoittaminen yhdistyy erottamattomasti tätä itsekkyyden vähentämiseen ja myötätuntoiseen elämiseen tähtävään etiikkaa, joka tieteellisessä kontekstissa jää yksilön valinnaksi näitä arvoja korostavan maailmankatsomuksen sijaan. (Kang & Wittingham, 2010.)

Hengellisyyden hyödyt

Maallistuneisiin tietoisuustaitoihin sisältyy edelleen sen buddhitisesta alkuperästä lähtöisin olevia arvoja, maailmankuvaa ja epistemologioita (Brown, 2016.), jotka liittävät tietoisuustaidot ylipäätään uskonnollisiin mietiskelyperinteisiin. Tietoisuustaitohin liittyvässä ajatusmaailmassa korostetaan itseen ja muihin kohdistuvaa myötätuntoa, anteeksiantoa sekä pysähtymistä ja hiljentymistä, jotka ovat tärkeä osa monia uskontoja kuten myös Kristinuskoa. Analyysissäni ilmennyt hengellisyys/tieteellisyys - vastakkainasettelu on maallistuneessa maailmassa yleinen ja uskontoja ja niiden opetuksia usein kritisoidaan ja karsastetaan. Tietoisuustaitojen tieteellinen tutkimus on kuitenkin ososittanut, että hengellisyyteen liittyvät harjoitteet, etiikat ja perinteet tekevät hyvää ihmiselle (ks. Shapiro ym. 1998; Fisher, 2010). Tietoisuustaidot voivatkin tieteellisen näyttöön pohjautumisensa ansiosta tuottaa epäuhkaavan tavan lähestyä henkisyyttä sitä karsastaville (Mackenzie, ym. 2007), jolla voi olla merkittäviä hyötyjä ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Analyysini mukaan tietoisuustaitoihin kohdistuvia, hengellisyyteen ja siitä seuraavaan epätieteellisyteen ja arvottomuuteen liittyviä ennakkoluuloja tulisikin pyrkiä vähentämään tieteelliseen näyttöön vedoten.

Shapiron ja kumppaneiden (1998) mukaan tietoisuustaidot voivat lisätä hengellisyyttä, joka voi toimia puskurina stressin negatiivisille vaikutuksille, sekä lisätä merkittävästi fyysistä ja psykologista hyvinvointia Fisherin (2010) mukaan ihmiset ovat hengellisiä olentoja ja siksi hengellinen hyvinvointi on perustavanlaatuisessa asemassa. Hengellisyys voi ilmetä neljällä eri osa-alueella: suhteessa itseen, luontoon, ihmissuhteisiin ja johonkin tai johonkuhun ihmistä suurempaan. Hengellisyys on perustavanlaatuinen ja elämänvoimaa antava komponentti. Hengellisyys linkittyy vahvasti tunteisiin, sillä se on vahvasti ihmiskokemuksen ytimessä. Tutkimusten mukaan ihmisellä on luontaisesti hengellisiä tarpeita, mutta uskonnot ovat vain yksi keino niiden täyttämiseen. Hengellisyys on ihmisen tietoisuutta olemassaolostaan sekä sisäisistä tuntemuksista ja uskomuksista, jotka antavat tarkoitusta, merkitystä ja arvoa elämälle. Hengellisyys auttaa ihmisiä elämään rauhassa itsensä kanssa, rakastamaan, antamaan anteeksi ja luottamaan ihmissuhteissa sekä elämään harmoniassa luonnon kanssa. (Fisher, 2010.) Lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoiden kokiessa paljon stressiä, olisi tärkeää tukea heidän hyvinvointia kaikilla eri osa-alueilla.

8.2 Tietoisuustaitojen eettiset ongelmat ja kritiikki

8.2.1 Kritiikki hengellisyys/ tieteellisyys –kantateemaan liittyen

Tietoisuustaidoilla ei interventiotutkimuksissa ole todettu olevan merkittäviä sivuvaikutuksia osallistujille (Gotink ym. 2015), mutta harjoittamisella voidaan nähdä olevan myös mahdollisia eettisiä ongelmia. Tietoisuustaidoissa ajatukset, tunteet ja muistot nähdään itsestä erillisinä kokemuksina, joita tietoisuus vain havainnoi (Shapiro ym. 2006). Ratnayke ja Merry (2018) esittävät, että nämä tietoisuustaitojen Buddhistisesta katsannosta kumpuavat filosofiset näkemykset minuuden olemuksesta muuttuvana ja mielen tapahtumista erillisinä, ovat usein ristiriidassa sen käsityksen ja kokemuksen kanssa joka yksilöllä on minuudestaan. Tietoisuustaitojen vaikutusta ydinuskomuksiin ei ole vielä tutkittu, mutta tästä mahdollisesta kuormittavuudesta tulisi tutkijoiden mukaan tiedottaa, sekä antaa tukea siihen liittyen. Shapiron ja kumppaneiden mukaan (2006) tietoisuustaidot voivat kuitenkin lisätä ihmisen hyvinvointia tämän mekanismin kautta. Tietoisuustaitojen

harjoittaja voi tällöin tarkastella kokemuksiin liittyvää sisäistä puhettaan ja lopulta myös itseään sekä omaa syvempää olemustaan ikään kuin ulkopuolelta, jolloin hänen identiteettinsä muovautuu mielen sisältöjen tiedostamisesta itse tietoisuuteen. Tämä itseä koskevien ajatusten vähentäminen ja muutos itsensä ja kokemustensa havaitsemisessa johtaa myös buddhalaisuuden mukaan juuri kärsimyksen vähenemiseen, johon tietoisuustaitojen toiminta perustuu (Leary & Diebels, 2017. s.51-52). Myös aineistossani ydinkatsomusten muutokset tuotiin esille positiivisena asiana, jotka ovat johtaneet elämäkatsomuksen muutokseen ja hyvinvoinnin lisääntymiseen. Myös tutkimusten mukaan ihminen muuttuu jatkuvasti, ja valmius muuttaa omaa minäkäsitystään edistää ihmisen hyvinvointia (Fletcher & Sarkar, 2013). Tietoisuustaitoja mainostetaan usein kaikille sopivana ja helposti opittavana stressinhallinnan ja hyvinvoinnin edistämisen menetelmänä, joka perustuu tieteeseen. Vaikka tietoisuustaitojen hyödyllisyys on osoitettu tieteellisesti, niiden ydin on hengellisestä alkuperästään ja filosofiastaan erottamaton (Brown, 2016). Tietoisuustaidot voivat oman pohdinnan ja harjoittelun myötä muuttaa elämäkatsomusta ja suhdetta itseän, jonka vuoksi niiden harjoittajan olisi hyvä olla tietoinen niiden lähtökohdista.

8.2.2 Kritiikki tietoisuustaitojen väärinkäytöstä

Aineistossa opiskelijoiden aikataululliset haasteet ja opintojen kuormittavuus nousivat jatkuvasti esille. Osallistujat kertoivat joutuneensa harkitsemaan osallistumista tarkkaan sen viemän ajan vuoksi opintojen ollessa liian työllistäviä ja joustamattomia. Opinnot esitettiin myös suurimpana yksittäisenä stressin aiheuttajana elämässä. Lääketieteellisen opiskelijoiden kohonnut stressi voi johtua muun muassa akateemisista tekijöistä opintojen vaatiessa laajojen tietomäärien omaksumista vaativien aikarajojen puitteissa. Myös tiedon määrän lisääntyessä opetussuunnitelmat laajenevat ja opintojen vaatimukset kasvavat. Tämä tiedon omaksumiseen kohdistuva paine poikkeaa kuitenkin muista aloista siinä, että asian oppimatta jääminen tai väärin muistaminen saattaa johtaa hoitovirheisiin tai pahimmassa tapauksessa vastuuseen potilaan kuolemasta. Opiskelijat joutuvat

opinnoissaan kohtaamaan eksistentiaalisia kysymyksiä työskennellessään ihmisen kärsimyksen ja kuolevaisuuden parissa. (Rosenzweig ym. 2003.)

Tietoisuustaitoja on alettu soveltamaan laajasti työelämän sekä opintojen rakenteellisten ongelmien ratkaisuun stressin vähentämiseksi ja keskittymiskyvyn sekä tehokkuuden lisäämiseksi (Purser & Loy, 2013). Tietoisuustaitojen maallistaminen on saanut ristiriitaisen vastaanoton Buddhistisen tradition harjoittajilta. Toisaalta se on saanut kiitosta sen soveltamisesta uusilla alueilla ihmisten hyvinvoinnin edistämiseen, mutta sitä on myös kritisoitu siihen liittyvän alkuperäisen etiikan ja myötätuntoisuuteen sekä epäitsekkyteen liittyvän intention unohtamisesta. (Bodhi, 2011.) Tietoisuustaitojen alkuperäisen intention unohtamista ja niiden liittämistä tehokkuuden tavoitteluun onkin kritisoitu McMIndfulness –termillä. Purserin ja Loyn (2013) mukaan tällä viitataan siihen, että tietoisuustaitojen alkuperäiset ajatukset itsekkyden ja ahneuden vähentämisestä sekä myötätunnosta ovat kääntyneet pääläelleen kun ne on valjastettu korporaatioiden toiminnan edistämiseen. Tietoisuustaitojen avulla luodaan itsestä huoltapitämisen kulttuuria, jossa yksilö itse on vastuussa omasta hyvinvoinnistaan ja tehokkuutensa edistämisestä hänestä huolehtimisen sijaan. Tietoisuustaitoja ei siksi tulisikaan erottaa täysin niiden alkuperäisestä etiikasta ja intentiosta, jossa huomioidaan oman itsen sijaan kaiken elävän hyvinvointi (Purser & Loy, 2013). Tietoisuustaito -kurssien tarjoaminen ei tulisikaan olla ainut tarjolla oleva ratkaisu alkuperäiseen ongelmaan, kuten opintojen kuormittavuuteen. Tietoisuustaitokurssia ei voida nähdä ainoana parannuskeinona ongelmaan sen lisätessä stressinhallintaa ja toimintakykyä, vaan se tarjoaa yhden mahdollisuuden ehkäisevään hyvinvoinnin edistämiseen ja elämänlaadun parantamiseen. Vääränlainen päämäärä tai asenne tietoisuustaitojen harjoittamiseen voi tehdä siitä yhden lisästressin aiheen, jolloin harjoittaminen tai sen tekemättä jättäminen voi johtaa lisääntyvään stressiin, ahdistukseen tai syyllisyyden tunteisiin. Tällöin tietoisuustaitojen perimmäinen idea, hyväksyvä tietoinen läsnäolo tässä hetkessä voi kääntyä itseään vastaan.

8.3 Tutkimuksen etiikka

Tietoisuustaitoja opiskelijoille -interventiotutkimuksen poissulkukriteereinä olivat tutkimuksen alkaessa esiintyvät vakavat masennus- tai ahdistusoireet, muu vakava mielenterveyden ongelma, suuri menetys tai trauma lähimenneisyydessä tai muu vakava osallistumista vaikeuttava terveysongelma (ks. liite 1; Repo, tutkimussuunnitelma, 2018). Näiden tekijöiden perusteella yhteensä kolme henkilöä suljettiin pois tutkimuksesta. Tämän pro gradu -tutkielman tarkasteleman ryhmämuotoisen intervention osallistujilta kysyttiin kurssin mahdollisia haittavaikutuksia. Kyselyssä kävi ilmi, ettei suurin osa osallistujista kokenut haittavaikutuksia, mutta neljäsosa osallistujista koki syyllisyyttä ja ahdistusta kotitehtävistä, sekä neljäsosa kiirettä ja stressiä tehtävien lisääntyneen määrän vuoksi (ks. liite 4). Tietoisuustaitojen haittavaikutuksia tuotiin esille lähinnä työläs taito -kantateemaan liittyen, jolloin niiden esitettiin aiheuttaneen stressiä ja ahdistusta. Interventiotutkimuksen osallistujilta pyydettiin kirjallinen suostumus aineiston keräämiseen ja sen käyttöön tutkimusprojektin alussa, jossa informoitiin haastatteluista sekä niiden tarkoitusperistä. Tutkimuksessa noudatettiin näin ollen eettistä periaatetta tutkittavien tietoon perustuvasta suostumuksesta. Lisäksi tutkittavien itsemääräämisoikeutta kunnioitettiin tutkimukseen osallistumisen ollessa vapaaehtoista ja sen keskeyttäminen mahdollista. Myös haastattelukysymykset ja -tilanne suunniteltiin siten, etteivät ne aiheuttaisi haittaa kuten ahdistusta osallistujille. Tietosuojaan liittyvät seikat huomioitiin siten, että haastattelijat saivat tietoonsa ainoastaan haastateltavien etunimet tutkimusprojektin vastaavan tutkijan hoitaessa osallistujien rekrytoinnin ja haastattelujen järjestämisen. Lisäksi nämä etunimet anonymisoitiin litteraatiossa ja haastatteluissa puhuttujen asioiden kerrottiin olevan luottamuksellisia, jota myös osallistujia pyydettiin muistamaan. Tutkimusaineiston keruu oli myös perusteltua, sillä sitä käytetään kahdessa eri pro gradu -projektissa interventiotutkimuksen laadullisena osuutena, jonka avulla pyritään selvittämään osallistujien kokemuksia ja kehittämään tietoisuustaitokoulutusta yliopistokontekstissa.

8.4 Tutkimuksen arviointi

Tämä pro gradu –tutkielma on tietämykseni mukaan ensimmäinen tutkimus, joka tarkastelee tietoisuustaitojen sosiaalisia representaatioita. Sosiaaliset representaatiot selittävät ryhmän jäsenten jaetun arkiymmärryksen muodostumista uusista ilmiöistä. Tulokseni tarjoavat uutta tietoa siitä, kuinka lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijat tekevät tietoisuustaitojen uutta ja abstraktia ilmiötä ymmärrettäväksi ja konkreettiseksi. Tietoisuustaitoja opiskelijoille -projektin kannalta laadullisen tutkimuksen tehtävänä oli tuottaa tietoa osallistujien kokemuksista ja koulutukselle annetuista merkityksistä. Sosiaalisten representaatioiden tutkiminen aineistosta vastaa näin ollen myös tutkimusprojektin tavoitteisiin, sillä teoria selittää, kuinka ryhmät muodostavat jaettuja käsityksiä ja merkityksiä uusista ilmiöistä vuorovaikutuksessa. Tutkimuksen perusteella sosiaalisten representaatioiden teorian pohjalta voidaan mielekkäästi tarkastella sitä, kuinka lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijat muodostavat yhteisiä käsityksiä ja tekevät tietoisuustaitoja ymmärrettäväksi puheessaan. Sosiaaliset representaatiot rakentuvat ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, ja fokusryhmähaastattelut aineistonkeruumenetelmänä ilmentävät tätä dialogisuutta ja sen monimuotoisuutta (Marková ym., 2007, s 1-50). Bauerin ja Gaskellin (1999) määrittelyn mukaan sosiaalisia representaatioita on mielekkäintä tutkia vahvoissa ryhmissä, jotka omaavat yhteisen tavoitteen, projektin ja identiteetin. Tulkintani mukaan tässä tutkimuksessa tarkasteltiin onnistuneesti dialogisuutta suhteellisen vahvan ryhmän välillä, sillä osallistujat olivat saman tiedekunnan opiskelijoita, jotka luultavasti jakavat siksi yhteistä identiteettiä ja tavoitteita. Lisäksi osallistujat olivat läpikäyneet yhteisen projektin eli ryhmämuotoisen tietoisuustaitointervention, jossa he olivat myös vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Toisaalta rajoituksena on, että haastateltavat olivat lääketieteellisen tiedekunnan eri pääaineiden opiskelijoita, joka heikentää yhteistä identiteettiä ja tavoitetta sekä vähentää vuorovaikutusta osallistujien välillä. On mahdollista, että tietoisuustaitojen sosiaalinen representaatio näyttäytyi monimuotoisena sen vuoksi, etteivät osallistujat muodostaneet todella vahvaa ryhmää. Tämä voidaan toisaalta nähdä kuitenkin myös tutkimuksen vahvuutena, sillä tulokset antavat paremman käsityksen lääketieteellisen tiedekunnan

opiskelijoiden sosiaalisista representaatioista vain yhden pääaineen opiskelijoiden sijaan. Psykologian opiskelijat olivat selkeästi yliedustettuna aineistossa, ja selkeä enemmistö haastateltavista oli naisia, jotka voivat vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin.

Aira (2005) esittää, että laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi keskittää huomio tutkimusmenetelmien ja analysointitavan tarkkaan raportointiin. Tässä pro gradu -tutkielmassa tutkimus on kaikkine vaiheineen pyritty esittämään läpinäkyvästi, ja aineiston esimerkit toimivat perusteluina tekemilleni päätelmille. Esimerkkien pohjalta lukija voi arvioida tekemääni tulkintaa ja sen oikeellisuutta. Tutkimusmenetelmät on esitelty yksityiskohtaisesti vaihe vaiheelta reliabiliteetin eli menetelmiin perustuvan luotettavuuden edistämiseksi. Aineistonkeruumenetelmä ja sen perustelu, haastateltavien rekrytointi, haastattelujen kulku ja -kysymykset sekä niiden muotoutuminen ja aineisto on kuvailtu tutkielmassa. Lisäksi analyysin vaiheet on esitelty yksityiskohtaisesti ja sosiaalisten representaatioiden teoriaan nojaten.

Tutkimuksen yhtenä haasteena oli pyrkiä minimoimaan omien ennakko-oletuksiensa sekä sosiaalisten representaatioidensa vaikutus tutkimuksen tuloksiin. Airan (2005) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tutkija on itse tutkimusvälineenä, jonka vuoksi tutkijan tulee tiedostaa myös omat ennakko-oletukset, jotka saattavat vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Tällöin tutkijan oma tausta ja oletukset voivat vaikuttaa aineiston keruuseen tai tulosten tulkintaan. Flickin ja kumppaneiden (2015) mukaan sosiaalisten representaatioiden laadullista tutkimusta tehdessä tutkijan tulisi tiedostaa hänen omat sosiaaliset representaationsa tutkittavaan ryhmään verrattuna. Tässä tutkielmassa aineistonkeruun luotettavuutta lisää se, että haastattelijat eivät olleet haastatteluhetkellä perehtyneet tietoisuustaitoihin syvällisemmin. Tutkimuksessa pyrittiin noudattamaan Bauerin ja Gaskelin (1999) ehdottamaa ”epäkiinnostunutta tutkimusasennetta” jolla viitataan siihen, että tutkijan tulee varoa vaikuttamasta suoraan tutkittaviin ja oman tavoitteeseensa esille tuomiseen. Tutustuin tietoisuustaitokoulutuksessa käytettäviin materiaaleihin sekä tietoisuustaitoihin liittyvään tutkimukseen ennen analyysivaihetta kehittääkseni haastattelukysymyksiä, mutta perehdyin niihin syvällisemmin vasta aineistonkeruun

jälkeen. Näiden seikkojen vuoksi haastattelijoiden esittämistä vihjepiirteistä tai lisäkysymysten esittämisestä johtuvat vääristymät haastateltavien puheessa eivät ole todennäköisiä. Analyysin aikana pyrin tiedostamaan oman käsitykseni tietoisuustaitojen sosiaalisista representaatioista. Vasta analyysini valmistuttua perehdyin tarkemmin tietoisuustaitojen toimintamekanismeihin sekä niiden laadullisen tutkimuksen tuloksiin välttääkseni omien ennako-oletuksieni ja muiden tutkimusten vaikutusta tämän tutkielman tuloksiin. Tietoisuustaidot olivat itselleni henkilökohtaisesti myös uusi aihe tutkimusprojektin alkaessa, joista minulla ei ollut henkilökohtaista kokemusta. Näiden seikkojen sekä analyysin teoriaohjaavuuden vuoksi tietoisuustaitojen aiempi tutkimus tai henkilökohtaiset odotukset eivät nähdäkseni vaikuta tuloksiin merkittävästi, mutta niiden mahdollista vaikutusta ei voida täysin poistaa.

Verrattuna tietoisuustaidoista tehtyyn laadulliseen tutkimukseen, aineistona käytettyjen fokusryhmähaastattelujen määrä oli suhteellisen iso verrattuna muihin tarkastelemini laadullisiin tutkimuksiin. Muissa tietoisuustaitoja tarkastelleissa laadullisissa tutkimuksissa analysoitiin esimerkiksi yhtä fokusryhmähaastattelua ja viittä yksilöhaastattelua (ks. Monshat ym., 2013) kahta fokusryhmähaastattelua (ks. Dobkin, 2008) ja yhtä yhdeksän hengen fokusryhmähaastattelua (ks. Mackenzie ym., 2006). Tämä voi selittää tutkimustulosten monimuotoisuutta ja tukea tulosten merkittävyyttä, sillä tietoisuustaidoista tehty laadullinen tutkimus on vähäistä ja perustuu vähäiseen aineistoon.

Tutkimuksen ja sen tulosten arvioinnissa tulee muistaa, että tutkimuksen tarkoituksena on ollut tarkastella nimenomaisesti ryhmämuotoiseen interventioon osallistuneiden sosiaalisia representaatioita tietoisuustaidoista. Tarkoituksena ei ole ollut tuottaa suurempiin joukkoihin yleistettävää tietoa kuten laadullisessa tutkimuksessa harvemmin on. Tutkielman tavoitteena on tuoda esille millaisin eri tavoin tietoisuustaitoja voidaan jaetusti käsittää ja millaisia merkityksiä niihin voidaan liittää. Tutkimus voi tarjota uusia ajatuksia aiheesta, selventää muilla menetelmillä tutkittua tietoa sekä tuoda esille jatkotutkimustarpeita.

8.5 Tutkimustulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimustarpeet

Tässä tutkimuksessa on tarkasteltu lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoiden sosiaalisia representaatioita tietoisuustaidoista. Tulosteni mukaan tietoisuustaitoihin suhtautuminen voi mahdollisesti muuttua kolmiportaisesti työläästä taidosta säilyvään hyötyyn ja itseisarvoon niiden harjoittamisen edetessä. Tulosteni perusteella tietoisuustaitoja tulisi lähestyä itsessään arvokkaana taukona tai hyväksyvänä läsnäolona. Lisäksi tietoisuustaitojen käsittäminen elämäkatsomuksena pelkän hyvinvointia edistävän hyötyarvon tavoittelemisen sijaan, vaikuttaisi olevan hedelmällisempi lähtökohta niiden harjoittamiseen. Näiden tulosten huomioiminen tietoisuustaitojen kouluttamisessa voisi lisätä harjoittamisen motivaatiota, tehostaa tietoisuustaitojen positiivisia vaikutuksia sekä ehkäistä negatiivisia sivuvaikutuksia kuten stressiä, turhautumista ja ahdistusta. Olisi mielenkiintoista tutkia tietoisuustaitoihin suhtautumisen merkitystä, sekä niihin kohdistuvan suhtautumistavan muutosta. Näiden tulosten myötä rakentavan suhtautumistavan muodostamista tietoisuustaitoihin voitaisiin tukea niiden koulutuksessa.

Tulosteni perusteella tietoisuustaitoja käsitettiin hengellisyyden ja tieteellisyyden vastakkainasettelun kautta. Tietoisuustaidot liitettiin buddhalaisen alkuperänsä vuoksi hengellisyyteen, jota arvoitettiin negatiivisena ja epäluotettavana. Toisaalta tietoisuustaitojen maallistuneen version esitettiin perustuvan arvokkaaseen ja luotettavaan tieteelliseen näyttöön. Tämä vastakkainasettelu toi ilmi haastateltavien arvostuksen tieteellisyyteen ja negatiivisen suhtautumisen hengellisyyteen, jonka ei nähty mahtuvan tieteelliseen maailmankuvaan. Tulosteni mukaan tietoisuustaitoihin suhtaudutaan ennakkoluuloisesti niiden hengellisyyteen pohjautuvan alkuperän ja filosofian osalta. Tämä tulos on tärkeää tiedostaa tietoisuustaitokurssien markkinoinnissa ja sisällössä. Tietoisuustaitojen positiivisten vaikutusten vuoksi olisi tärkeää, että tietoisuustaitojen potentiaali stressin vähentämisessä ja hyvinvoinnin lisäämisessä ei jäisi hyödyntämättä ennakkoluulojen vuoksi. Eisenberg ym., (2009) esittää, että suuri osa mielenterveysongelmista kärsivistä opiskelijoista eivät hakeudu ammattilaisten avun piiriin sen laajasta tarjonnasta huolimatta, johon yhtenä syynä ovat niihin liitettävät stigmaat.

Pohdittaessa systemaattisen tietoisuustaitokoulutusten tarjoamista ja sen sisältöä Helsingin lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoille on siksi tärkeää tiedostaa opiskelijoiden käsitykset ja heidän antamat merkitykset tietoisuustaidoille niihin reagoimiseksi. Mikäli tietoisuustaitoja halutaan tarjota negatiivisesti hengellisyyteen suhtautuville lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoille, tulisi niiden markkinoinnissa ja kurssien sisällöissä painottaa niiden pohjautumista tieteelliseen näyttöön. Tieteellisyyteen pohjautumisensa ansiosta tietoisuustaidot voivat toisaalta myös tuottaa epäuhkaavan lähestymistavan hengellisyyteen siihen epäluuloisesti suhtautuville. Hengellisyys on yleisistä uskontoon liittyvistä ennakkoluuloista poiketen moniulotteista tietoisuutta olemassaolosta sekä sisäisistä tuntemuksista ja uskomuksista, jotka antavat tarkoitusta, merkitystä ja arvoa elämälle. Hengellisyydestä voi olla merkittävää hyötyä ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, jonka vuoksi tietoisuustaitojen koulutuksessa ei tulisi ainoastaan häivyttää tietoisuustaitojen hengellisyyteen liittyvää alkuperää. Rakentavin tapo voisi olla korostaa tietoisuustaitokurssin tieteellisyyttä, mutta toisaalta tuoda esille hyödyllisyyteen ja sen hyötyihin liittyvän tieteellistä näyttöä. Kurssilla voitaisiin korostaa, ettei tieteellisyyden ja hengellisyyden tarvitse sulkea toisiaan pois, vaan molemmat voivat tehdä hyvää ihmiselle. Parhaimman lähestymistavan löytämiseksi tähän ristiriitaan olisi kiinnostavaa tutkia sitä, miten tätä vastakkainasettelua voitaisiin hälventää. Olisi tärkeää saada tietoa siitä miten tuoda tietoisuustaitojen hengellisyyteen liittyvää puolta esille siten, että tietoisuustaitojen harjoittaminen tukisi mahdollisimman laajasti ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Tietoisuustaitojen tutkimus sosiaalipsykologisesta perspektiivistä, on toistaiseksi ollut suhteellisen vähäistä aiheen sosiaalipsykologisesta merkittävydestä huolimatta. Karremans & Papies (2016) esittävät, että tietoisuustaitojen tutkiminen sosiaalipsykologisesta perspektiivistä on tärkeää, koska ne vaikuttavat sosiaaliseen kognitioon ja käyttäytymiseen sekä perustavanlaatuisesti ihmisten päivittäisiin kokemuksiin huomion säätelyn ja metakognition myötä. Tietoisuustaitoja tutkitaan psykologiassa useimmiten stressin ja masennusoireiden suhteen, mutta terveyden lisäksi ne voivat myös muuttaa päivittäisiä toimiamme, tunteitamme, tavoitteitamme, päätöksiämme ja käsityksiämme itsestämme sekä

muista ihmisistä. (Karremans & Papies, 2016.) Koska tietoisuustaidot voivat vaikuttaa ihmisiin näin laajasti, on tärkeää ymmärtää miten tietoisuustaitoja ymmärretään sosiaalisesti, sillä se vaikuttaa siihen kuinka niihin suhtaudutaan. Tähän olen pyrkinyt vastaamaan analyysissäni sosiaalisten representaatioiden teorian avulla. Koska tulokseni lisäävät ymmärrystä tietoisuustaitoihin liitetyistä käsityksistä, niiden pohjalta voidaan kehittää tietoisuustaitoihin liittyvää viestintää ja mahdollisesti niiden opetusta lääketieteellisessä tiedekunnassa. Tulokseni kannustavat tietoisuustaitojen soveltamiseen yliopistokontekstissa, sillä niiden käsitettiin lisäävän kokonaisvaltaista kehon ja mielen hyvinvointia, muuttavan elämänkatsomusta suorittamisesta hyväksymiseen sekä herättävän nykyhetken läsnäoloon ja sen kauneuden näkemiseen.

9 LÄHDELUETTELO

Aira, M. (2005). *Laadullisen tutkimuksen arviointi*. Duodecim, 121(10), 1073-1077.

Arch, J. J. & Craske, M. G. (2006). *Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction*. Behaviour research and therapy, 44(12), 1849-1858.

Bauer, M. W., & Gaskell, G. (1999). *Towards a paradigm for research on social representations*. Journal for the theory of social behaviour, 29 (2), 163-186.

Bergman, M. M. (2008). *The straw men of the qualitative-quantitative divide and their influence on mixed methods research*. Teoksessa M. Bergman (toim.) *Advances in mixed methods research: Theories and applications*, 11-21.

Bergman, M. M. (2018). *The Century of Migration and the Contribution of Mixed Methods Research*. Journal of Mixed Methods Research, 12(4), 371–373.

Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). *Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR)*. Stress and Health, 26(5), 359-371.

Bloor, M., Frankland, J., Thomas, M., & Robson, K. (2001). *Focus groups in social research*. London: Sage.

Bodhi, B. (2011). *What does mindfulness really mean? A canonical perspective*. Contemporary Buddhism, 12(01), 19-39.

Brown, C. G. (2016). *Can “Secular” Mindfulness Be Separated from Religion?*. In *Handbook of Mindfulness* (pp. 75-94). Springer, Cham.

Brown K., Ryan R., (2003). *The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being*. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 84 s. 822-848.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). *Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects*. Psychological inquiry, 18(4), 211-237.

Bryman, A (1988). *Quantity and quality in social research*. Winchester, MA: Unwin Hyman.

Burg, J. M. & Michalak, J. (2011). *The Healthy Quality of Mindful Breathing: Associations With Rumination and Depression*. Cognitive Therapy Results. 35:179–185.

Bäckström, A., Pirttilä-Backman, A-M. & Tuorila, H. (2003). *Dimensions of novelty: a social representation approach to new foods*. Appetite 40 (2003) 299–307.

Dahlin, M., Joneborg, N., & Runeson, B. (2005). *Stress and depression among medical students: A cross-sectional study*. Medical education, 39(6), 594-604.

Daya, Z., & Hearn, J. H. (2018). *Mindfulness interventions in medical education: A systematic review of their impact on medical student stress, depression, fatigue and burnout*. Medical teacher, 40(2), 146-153.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). *Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health*. Canadian Psychology, Vol. 49, No. 3, 182–185.

De Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J. H., Sørli, T., & Bjørndal, A. (2013). *Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students*. BMC medical education, 13(1), 107.

Dobkin, P. L. (2008). *Mindfulness-based stress reduction: what processes are at work?*. *Complementary therapies in clinical practice*, 14(1), 8-16.

Duveen, G. & Lloyd, B. (1990) *Social Representations and the Development of Knowledge*. Cambridge University Press.

Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2006). *Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among US and Canadian medical students*. *Academic medicine*, 81(4), 354-373.

Eisenberg, D., Downs, M-F., Golberstein, E., Zivin, K., *Stigma and Help Seeking for Mental Health Among College Students. Medical Care Research and Review*. 66 5/10. 522-541.

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). *Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory*. *European psychologist*, 18(1), 12.

Flick, U., Foster, J., Caillaud, S. (2015) *Researching social representations*. Teoksessa Sammut, G., Andreouli, E., Gaskell, G., & Valsiner, J. (toim). (2015). *The Cambridge handbook of social representations* s. 64-80. Cambridge University Press.

Foster, J. (2001). *Unification and differentiation: a study of the social representations of mental illness*. *Papers on social Representations*, 10, 3-1.

Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., & Jones, P. B. (2017). *A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial*. *The Lancet Public Health*.

Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach, J. J., Benson, H., Fricchione, G. L., & Hunink, M. M. (2015). *Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: an overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs*. PloS one, 10(4).

Herzlich. C. (1973). *Health and Illness: A Social Psychological Analysis*. Kääntänyt Graham D. London: Academic Press.

Jodelet, D. (1991). *Madness and social representations*. Toim. Harvester, London.

Kabat-Zinn J., Lipworth L., Burney R. (1985) *The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain*. Journal of Behavioral Medicine 8: 163–190.

Kabat-Zinn, J. (2001) *Mindfulness Meditation for everyday life*. Lontoo: Piatkus Books. Haettu osoitteesta: <http://www.chadpearce.com/Home/BOOKS/97291641-Mindfulness-Meditation-for-Everyday-Life-Kabat-Zinn-Jon.pdf>.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hachette UK.

Kang, C., & Whittingham, K. (2010). *Mindfulness: A dialogue between Buddhism and clinical psychology*. Mindfulness, 1(3), 161-173.

Karremans, J. C. & Papies, E. K. (2016). *Why social psychologists should care about mindfulness*. Mindfulness in Social Psychology. Routledge.

Kortelainen, I., Saari, A., Väänänen M. (2014) *Mindfulness ja tieteeet: tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena*. Tampere: Tampere University Press.

Kunttu, K., Pesonen, T., Saari, J. (2016) *Korkeakoulupiskelijoiden terveystutkimus 2016, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö*.

Leary, M. R., & Diebels, K. J. (2017). *The hypo-egoic impact of mindfulness on self, identity, and the processing of self-relevant information*. *Mindfulness in social psychology*, 50-64.

Lehto J. E. (2014). *Mindfulness – tiedostava ja hyväksyvä läsnäolo*. Teoksessa: Uusitalo-Malmivaara, L. *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ludwig, A.B., Burton, W., Weingarten, J., Milan, F., Myers, D.C. & Kligler, B. (2015). *Depression and stress amongst undergraduate medical students*. *BMC medical education*, 15(1), 141.

Mackenzie, M..J., Carlson, L.E., Munoz, M. & Specia, M. (2007). *A qualitative study of self-perceived effects of Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) in a psychosocial oncology setting*. *Stress and Health* 23: 59–69.

Marková, I. (2000) *Amédée or How to Get Rid of It: Social Representations from a Dialogical Perspective*. *Culture & Psychology*. Vol. 6(4): 419–460.

Marková, I., Linell, P. Grossen, M. & Salazar-Orvig, A. (2007) *Dialogue in Focus Groups: Exploring Socially Shared Knowledge*. Toim. London : Equinox Publishing Ltd.

Monshat, K., Khong, B., Hased, C., Vella-Brodrick, D., Norrish, J., Burns, J., & Herrman, H. (2013). *“A conscious control over life and my emotions:” mindfulness practice and healthy young people. A qualitative study*. *Journal of Adolescent Health*, 52(5), 572-577.

Morgan, D. L. (1996) *Focus groups*. *Annual Review of Sociology*, 22, 129–152.

Moscovici, S. (1961/2008). *Psychoanalysis. Its Image Its Public*. Kääntänyt Macey, D. Cambridge: Polity. (Alkuperäinen teos julkaistu 1961.)

Moscovici, S. (1973). Esipuhe. Teoksessa Herzlich, C. (1973) *Health and Illness: A Social Psychological Analysis*. Toim. London: Academic Press. Kääntänyt Graham D.

Moscovici, S. (1981) *On Social Representations*. Social Cognition, Perspectives on Everyday Understanding, 81-209.

Moscovici, S. (1984). *The Phenomenon of Social Representations*. Teoksessa Moscovici, S. & Farr, R. (toim.) Social Representations. (s. 3-69) Cambridge: Cambridge University Press.

Mäkinen, J. P., Pirttilä-Backman, A. M., & Pieri, M. (2011). *Ethical and unethical food. Social representations among Finnish, Danish and Italian students*. Appetite, 56(2), 495-502.

Neff, K. D. (2011). *Self-compassion, self-esteem, and well-being*. Social and personality psychology compass. 5(1), 1-12.

Paunio T, Pyörälä E, Saarinen J, Peltola K, Juntura J, Elovainio M. (2017) *Developing and piloting a research instrument for perceived stress, wellbeing and study performance among students in medicine, dentistry and psychology*. Esitetty AMEE 2017 kongressissa, Helsinki.

Pirttilä-Backman, A-M, Menard, R L, Verma, J & Kassea, B R. (2017). *Social representations of trust among teachers and principals in Cameroonian, Indian, and Finnish schools*. Journal of Social and Political Psychology, vol. 5, no. 1, pp. 29-57

Purser, R., & Loy, D. (2013). *Beyond McMindfulness*. Huffington post, 1(7), 13.

- Raab, K. (2014). *Mindfulness, self-compassion, and empathy among health care professionals: a review of the literature*. Journal of health care chaplaincy, 20(3), 95-108.
- Radford, M. (2006). *Spirituality and education; inner and outer realities*. International Journal of Children's Spirituality, 11(3), 385-396.
- Ratnayake, S., Merry, D. (2018) *Forgetting ourselves: epistemic costs and ethical concerns in mindfulness exercises*. Medical Ethics 2018; 44:567–574.
- Raudsepp, M. (2005). *Why Is It So Difficult to Understand the Theory of Social Representations?* Culture & Psychology. Vol. 11(4): 455–468.
- Rosenzweig, S., Reibel, D. K., Greeson, J. M., Brainard, G. C., & Hojat, M. (2003). *Mindfulness-based stress reduction lowers psychological distress in medical students*. Teaching and learning in medicine, 15(2), 88-92.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. American Psychologist, 55, 68–78.
- Räsänen, P., Lappalainen, P., Muotka, J., Tolvanen, A., & Lappalainen, R. (2016). *An online guided ACT intervention for enhancing the psychological wellbeing of university students: A randomized controlled clinical trial*. Behaviour Research and Therapy, 78 (March), 30-42.
- Sakki, I. (2010). *A Success Story or a Failure?: Representing the European Integration in the Curricula and Textbooks of Five Countries*. Väitöskirja. Helsingin Yliopisto.
- Sakki, I., Mäkinen J-P., Hakoköngäs, E., & Pirttilä-Backman, A-M. (2014). *Miten tutkia sosiaalisia representaatioita?* Sosiaalilääketieteellinen Aikakausilehti, 51, 317–329.

Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). *Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students*. Journal of behavioral medicine, 21(6), 581-599.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. & Freedman, B. (2006). *Mechanisms of Mindfulness*. Journal of Clinical Psychology. Vol. 62(3), 373–386.

Teasdale J., Segal Z., Williams J., Ridgeway V., Soulsby J., Lau M. (2000) *Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy*. Journal of Consulting and Clinical Psychology. Vol. 68: No 4. 615–62.

THL (2018), opiskelijoiden mielenterveys, haettu sivulta 11.12.2018:
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys>

Tuomi, J., Sarajärvi, A. (2018) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Repo, S. (2018) *Tietoisuustaitoja opiskelijoille -tutkimussuunnitelma*. Julkaisematon tutkimussuunnitelma. Ks. tutkimussuunnitelman tiivistelmä liite 1.

Vansteenkiste M., Lens W., Deci E. L. (2006) *Intrinsic Versus Extrinsic Goal Contents in Self-Determination Theory: Another Look at the Quality of Academic Motivation*. Educational psychologist, 41 19-31.

Voelklein, C. & Howarth, C. (2005) *A Review of Controversies about Social Representations Theory: A British Debate*. Culture & Psychology. Vol. 11(4): 431–454.

Wibeck, V. (2014). *Social representations of climate change in Swedish lay focus groups: Local or distant, gradual or catastrophic?*. Public Understanding of Science, 23(2), 204-219.

Williams, M. & Penman, D. (2017) *Tietoinen läsnäolo: löydä rauha kiireen keskellä.*

Helsinki: Basam Books

10 LIITEET

Liite 1: Tietoisuustaitoja opiskelijoille -intervention tutkimussuunnitelman tiivistelmä (2018)

HELSINGIN JA UUDENMAAN SAIRAANHOITOPIIRI

TUTKIMUSSUUNNITELMAN TIIVISTELMÄ JA LISÄTIETOJA

Jos tutkimuksen tiedot siirretään HUS:n internetin rekisteriin on alla olevien kenttien tiedot täytettävä **englanniksi!**

Tutkimuksen vastuuhenkilö	Suku- ja etunimet Repo, Saara Inkeri
Tutkimus-suunnitelman tiivistelmä (Internettiin)	<p>Kuvaus tutkimuksen <u>taustasta</u>, <u>tavoitteista</u> ja arvio merkityksestä sekä <u>päämuuttujasta</u> ja <u>tärkeimmistä mitattavista muuttujista</u>. Tarvittaessa tiedot tutkimuksen <u>ensisijaisesta</u> ja <u>toissijaisista rahoittajista / rahoituslähteestä</u>. Kuvaus <u>tutkimustyyppistä</u> (esim. randomisoitu / ei-randomisoitu tutkimus, kaksoissokkotutkimus, plasebon käytöstä yms.) sekä tieto tutkimukseen osallistuvien <u>koehenkilöiden ja potilaiden määrästä</u> (jos kyseessä on monikeskustutkimus ilmoitetaan tutkimuspotilaiden kokonaismäärä tutkimuksessa).</p> <p>Tarkentavia tietoja tutkimuksesta, korkeintaan 2000 merkkiä, tekstiä voidaan jatkaa Lisätietoja kohdassa (englanniksi, jos tiedot Internettiin): Tutkimussuunnitelmassa on mainittava seuraavat seikat:</p> <p><i>Funding source(s), Primary sponsor, Secondary sponsor(s), Condition, Intervention(s), Key inclusion and exclusion criteria, Study type, Target sample size, Recruitment status, Primary outcomes and Key secondary outcomes.</i></p> <p>Tutkimuksen rahoittajana toimii lääketieteellinen tiedekunta. Lääketieteen ja hammaslääketieteen opiskelu kuormittavat opiskelijoita ja heidän koetun stressaantumisen tasonsa nousee ensimmäisten opintovuosien myötä (mm. Ludwig ym, 2015). Tietoisuustaitokoulutuksella (mindfulness) on saatu hyviä tuloksia stressinhallinnassa sekä yleisesti että opiskelijoilla (Gotink et al. 2015; De Vibe et al. 2013). Tutkimuksen tavoitteena on tutkia, voidaanko ryhmämuotoisella tietoisuustaitointerventiolla ja hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvalla verkkointerventiolla vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Tutkimuksen jälkeen voidaan paremmin arvioida, kannattaako Helsingin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan tarjota systemaattisesti tietoisuustaitokoulutusta opiskelijoilleen ja minkälainen koulutus olisi tehokkainta ja sopivinta yliopisto-opiskelukontekstiin.</p> <p>Tutkimus on randomisoitu interventiotutkimus, jossa on kaksi erillistä koeryhmää ja yksi kontrolliryhmä. Tutkimusryhmät ovat: 1) Odotusryhmä (Tietoisuustaitokoulutus nettiympäristössä intervention jälkeen), 2) Tietoisuustaitokoulutus lähiopetuksena 2 x 25 hengen ryhmissä, 3) Tietoisuustaitokoulutus nettiympäristössä (aloitus- ja lopetustapaaminen).</p>

Tutkimuksessa tutkitaan interventioiden vaikutusta erilaisiin opiskeluun liittyviin stressi- ja hyvinvointimuuttujiin. Tutkimukseen kutsutaan kaikki Helsingin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan kaikki vuonna 2009 ja sen jälkeen opintonsa aloittaneet tiedekunnan perustutkinto-opiskelijat. Kohdejoukon määrä on 2100. Tutkimukseen on tavoitteena saada mukaan 120-150 opiskelijaa, mutta tutkimus toteutetaan vähintään 90 osallistujalla. Tutkimuksen alkumittaukseen otetaan mukaan kaikki ilmoittautuneet, jotka suostumuslomakkeen yhteydessä ovat arvioineet voivansa osallistua täysipainoisesti interventioon.

Tutkijat (Saara Repo ja psykiatrian professori Tiina Paunio) sekä hoitava lääkäri Minna Paavonsalo arvioivat vielä osallistujien sopivuuden kyselylomakevastausten pohjalta ja hyväksyvät osallistujat.

Lopulliseen tutkimukseen ei oteta mukaan opiskelijoita, joiden CORE-mittarin mukaan on havaittavissa nousua riskikäytöksessä tai suisidaalisuudessa tai jotka ovat alkukyselyn perusteella ilmoittaneet, että heillä on vakavia masennus- tai ahdistusoireita, jokin muu vakava mielenterveyden ongelma, kuten mielisairaus kuten hypomania tai psykoottisia episodeja, suuri menetys tai trauma lähimenneisyydessä, jokin muu akuutti mielen tai kehon terveysongelma, joka voisi vaikeuttaa osallistumista kurssille.

Tutkimuksen tärkein vastemuuttuja on psykologista stressiä mitattaava Clinical Outcomes in Routine Evaluation Outcome Measure (CORE-OM) mittari, jossa on 34 osiota. Mittari on tarkoitettu psykoterapian vaikuttavuuden mittaamiseen ja erottelee psyykkistä toimintakykyä hyvin. Toissijaisia vastemuuttujia ovat kortisolin tasoa mittaavat hiusnäytteet, sekä mittarit, jotka mittaavat opiskelukykyä, sosiaalista tukea, opiskelujen kuormittavuutta, mahdollisuutta vaikuttaa opintoihin, palautumiskykyä, subjektiivista elämänlaatua, henkistä hyvinvointia (WEMWBS) psykologista joustavuutta, koherenssia (SOC-3), resilienssiä, henkistä hyvinvointia unen laatua, terveystottumuksia sekä tietoisuustaitoja (FMI).

Lisätietoja <i>(Internettiin)</i>	<p>Tutkimuksen lisätietoja, tutkimussuunnitelmaa voi jatkaa vielä tässä kentässä, korkeintaan 2000 merkkiä.</p> <p>Tutkimuksen laadullisessa osuudessa havainnoidaan tietoisuustaitokoulutuksen toteutumista sekä haastatellaan osallistujia intervention jälkeen.</p> <p>Eettisiä näkökohtia: Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Tutkimuksesta kieltäytyminen tai siihen suostuminen ei vaikuta opintoihin. Tutkimussuostumuksen voi peruuttaa ja tutkimuksen voi keskeyttää milloin tahansa syytä ilmoittamatta.</p> <p>Tietosuoja: Tutkimusaineiston analyysissä käytetään tutkimuskoodia. Opiskelijanumero ja muut henkilötiedot ovat ainoastaan tutkimusrekisteriä hallinnoivien henkilöiden tiedossa (ks. yst. liite Tietoisuustaitoja opiskelijoille_rekisteriseloste.doc., ja tietosuojaseloste)</p> <p>Tulosten raportointi: Ryhmätason tulokset raportoidaan tiedekunnan eri foorumeilla (opintojen verkkosivusto, opetus- ja henkilöstökokoukset, opiskelija- ja opiskelijajärjestöjen tapaamiset) sekä tieteellisissä julkaisusarjoissa. Raporteissa ei julkaista tietoja yksittäisistä opiskelijoista.</p> <p>Muu tutkimusryhmä: Lääketieteellisen tiedekunnan opetuksesta vastaava varadekaani, psykiatrian professori Tiina Paunio, Helsingin yliopisto psykologian professori Marko Elovainio, Helsingin yliopisto pedagoginen yliopistonlehtori Eeva Pyörälä, Helsingin yliopisto opintopsykologi Kari Peltola, Helsingin yliopisto yliopistonlehtori Jussi Saarinen, Helsingin yliopisto professori Raimo Lappalainen, Jyväskylän yliopisto projektitutkija Panajiota Räsänen, Jyväskylän yliopisto PsyK Marianne Holopainen, Helsingin yliopisto. Tutkimussihteeri Tiina Härkönen. Yleislääketieteen erikoislääkäri Minna Paavonsalo. Ylioppilaiden Terveystieteiden keskus, Cambridgen yliopistosta (University of Cambridge) mukana ovat Head of Counselling, Géraldine Dufour, Geraldine.Dufour@admin.cam.ac.uk, Julieta Galante ja professor Peter B. Jones, Department of Psychiatry (Cambridgen yliopiston ryhmälle ei lähetetä tutkimusaineistoja). Sosiaalipsykologian maisteriopiskelijat Emilia Kuuskoski ja Kiia Ruokonen.</p>
---	---

Liite 2: Viesti fokusryhmähaastatteluista intervention osallistujille 14.11.2018

Hyvä tietoisuustaitoja opiskelijoille –tutkimuksen interventioihin osallistuja

Interventiot päättyvät ensi viikolla: maanantaina 19. ja tiistaina 20. 11. Hienoa, että olet ollut mukana tähän asti.

Hiusnäytteet

Intervention jälkeiset hiushäytteet otetaan viimeisten tapaamisten yhteydessä. Voit tulla antamaan hiushäytteesi seuraavina aikoina. Jos näistä ajoista mikään ei sovi, pyydämme sinua olemaan sähköpostilla yhteydessä tutkimussihteeri Tiina Härköseen, tiina.harkonen(at)helsinki.fi asian järjestämiseksi.

- ma 19.11. klo 17.15-18.30, Biomedicum, kh 5-6, 3 krs.
- ti 20.11. klo 18.15-19.30, Biomedicum, kh 5-6, 3 krs.
- to 22.11. klo 17.00-18.00, Biomedicum, kh 5-6, 3 krs.

Loppukysely

Linkki intervention jälkeiseen kyselyyn lähetetään sähköpostilla mahdollisimman pian intervention loppumisen jälkeen, viimeistään ma 26.11. Vastausaikaa on kaksi viikkoa. Pyydämme, että vastaat kyselyyn kuitenkin ennen kuin osallistut ryhmähaastatteluun.

Ryhmähaastattelut

Intervention osallistuneille järjestetään lisäksi ryhmähaastattelu 4-6 henkilön ryhmissä. Haastattelut toteutetaan 30.11.-13.12. Alla näet haastatteluajat ja paikat. Voit katsoa jo etukäteen, mikä/mitkä ajat sinulle kävisivät. Haastatteluryhmiin voi ilmoittautua intervention viimeisellä tapaamiskerralla sekä hiusnäytetilaisuuksissa. Jokaiseen ryhmään otetaan enintään kuusi haastateltavaa. Kutsu ryhmähaastatteluun lähetetään vielä erikseen sähköpostilla. Haastattelijoina toimivat sosiaalipsykologian graduntekijät Emilia Kuuskoski ja Kiia Ruokonen. Haastatteluun ei tarvitse erikseen valmistautua. Niissä keskustellaan vapaamuotoisesti intervention liittyvistä kokemuksista ja ajatuksista. Jos mikään seuraavista ajoista ei käy tai jos et pääse viimeiselle tapaamiskerralle, ole yhteydessä Saara Repoön saara.repo(at)helsinki.fi haastatteluajan sopimiseksi.

Ryhmämuotoisen intervention haastatteluajat

- pe 30.11. klo 9.00-11.00, Hartman-instituutti, sh B218
- ma 3.12. klo 14.00-16.00, Hartman-instituutti, sh B218
- ma 3.12. klo 16.00-18.00, Hartman-instituutti, sh B218
- ti 4.12. klo 15.30-17.30, Hartman-Instituutti, ls B219
- ke 12.12. klo 13.00-15.00, Hartman-Instituutti, sh B132
- ke 12.12. klo 15.00-17.00, Hartman-instituutti, sh B132
- to 13.12. klo 13.00-15.00, Hartman-Instituutti, ls B219

Seurantakysely ja hiusnäytteet 1.-15.4.2019

Tutkimukseen kuuluu seuranta, jolloin lähetämme vielä kerran kyselylomakkeen sekä pyydämme hiusnäytteen. Tämä tapahtuu 1.-15.4. Linkin kyselyyn sekä hiusnäytteiden antamisen ajat lähetämme sähköpostilla.

On tärkeää, että osallistut aktiivisesti intervention arviointiin. Kyselyssä ja haastattelussa voit antaa vapaamuotoisesti palautetta. Voit myös lähettää sitä sähköpostilla halutessasi. Kaikki kokemuksesi ovat tärkeitä saada tietoomme, kun arvioimme intervention hyödyllisyyttä.

Ystävällisin terveisin,
Saara Repo, vastuullinen tutkija
Tiina Härkönen, tutkimussihteeri

Liite 3: Aineiston litteraatiossa käytetyt merkit

Sana. Laskeva intonaatiopuhejakson lopussa

Sana, Tasainen intonaatio puhejakson lopussa

Sana? Nouseva intonaatio puhejakson lopussa

Sa[na Päälekkäispuhunnan alku

Sana] Päälekkäispuhunnan loppu

[Sana] Lyhyt päällepuhuminen tai kommentti toisen henkilön puheen lomassa

Sana Alleviivatun sanan, tavun tai äänteen painotus

Sa- Katkos tai toinen puhuja keskeyttää

... Lyhyt tauko puheessa (alle 5 sek)

((5)) Pidempi tauko puheessa

(sana) Epäselvästi kuultu sana

() Sana, josta ei ole saatu selvää

() () Kaksi tai useampia sanoja, joista ei ole saatu selvää

((Sana)) Litteroijan tai tutkijan kommentti tai selitys: naurua useasta, naurahtaa, hiljaa

- - Puheenvuorosta on poistettu osa

Liite 4: Tietoisuustaitoja opiskelijoille –intervention julkaisu ryhmämuotoisen intervention osallistujien avovastauksista. Kurssin ohjaajan Monica Iriarte-Lüttjohanin esityksestä mindfulness-kongressissa, 26-27.4.2019, Zaragosa.



What skills were cultivated during mindfulness intervention among health care university students?

Congreso de Mindfulness en la
Educación
Zaragoza
26 -27 april 2019

Mónica Iriarte-Lüttjohann
Saara Repo

Faculty of Medicine
University of Helsinki, Finland
Correspondence
monica.iriarte@helsinki.fi
saara.repo@helsinki.fi

Introduction

Mindfulness has shown to reduce university students' stress and improve their well-being (Galante et al. 2018), and evidence is parallel regarding medical students (Daya & Hearn 2018). This study is part of a randomized controlled trial "Mindfulness for students" that was conducted at the Helsinki University, Faculty of Medicine in 2018. The aim of the trial was to find out, whether the students' wellbeing can be enhanced by mindfulness training and what kind of training would be most suitable in health care students.

Objective

The aim of this qualitative study is to find out how students experienced the intervention and what skills were cultivated during the training.

Intervention

The participants (N=102) were randomly assigned to a face-to-face, an internet or to a control group. Here we refer only to the face-to-face training (n=39). The training consisted of eight-week course, once per week 75-90 minutes meeting and independent daily practice of about 10-30 minutes. The training was based on Kabat-Zinn's course MBSR, the book "Mindfulness" by Williams & Penman, and the Cambridge University's manual "Mindfulness Skills for Students".

The sessions were interactive, they started with a meditation for grounding. Usually, the session ended also with a meditation. The sessions were an invitation to encounter themselves with acceptance of what is present in the moment. The course intended to be sensitive to the group, cultivating respect for each experience, students were encouraged to share their experiences in pairs, small groups and/or with the whole group.

Method

All together 38 participants answered an e-questionnaire after the intervention. The students were asked what was important, beneficial, considered as disadvantages or difficulties in the mindfulness training and practice. The answers were analyzed by inductive content analysis.

Results

From those who started the intervention (n=39), 38 students completed the course with more than the 50% of attendance. Most of participants attended seven or all sessions. The main benefits were development of self-awareness, self-acceptance, ability to take distance or be curious to one's thoughts, and ability to calm down. Students considered group meetings important for learning, practicing and having group support. Most of the students did not see disadvantages in the training and will recommend to others. Guilt and anxiety arose from unaccomplished homework. Furthermore, some students mentioned that stress aroused for having more to do.

Experiences of Interventions - Categorization of Open-Ended Answers*		
Question	Analyzed answers	%**
What are the benefits?	self-awareness	37
	self-acceptance	29
	distance and curiosity	21
	ability to calm down	18
	appreciation of well-being	16
	practice routine	16
What is important?	mindfulness skills	39
	group meetings	23
	practice	19
	theoretical knowledge	13
What are the disadvantages?	no disadvantages	37
	guilt and anxiety	24
	more rush and stress	24
What is difficult?	practice at home	61
	no nice exercises	24

*One person's response was split and categorized as needed in several categories.

** Percentage of participants who described issues that where categorized to this category.

Conclusion and discussion

Mindfulness training implemented in this way cultivated the core of Mindfulness skills in student from the Faculty of medicine. It helped students to discover abilities in themselves to deal with stress, to enhance their wellbeing and resilience. The teacher should be careful about the amount of practice required and give enough guidance on how to face the difficulties with the independent practice.



References

Galante, Julietta et al. (2018) A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomized controlled trial. *The Lancet Public Health* February 2018, Vol. 3(2), pp. e75-e81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30031-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30031-1).

Daya, Zahra & Jasmine Heath Hearn (2018) Mindfulness interventions in medical education: A systematic review of their impact on medical student stress, depression, fatigue and burnout, *Medical Teacher*, 40(2), 146-153. DOI: [10.1080/01442593.2017.1394999](https://doi.org/10.1080/01442593.2017.1394999).